Sfaturi de Eckhart Tolle 1

• Sa intampini orice si pe oricine intr-o stare de LINISTE, in locul zgomotului mental, este marele dar pe care il poti oferi Universului.

• Ii spun LINISTE, dar este un giuvaer cu multe fete: aceasta Liniste este si bucurie, dar si iubire.

• Adevarul este fara timp.

• Iisus ii spune Martei: « Esti nelinistita si suparata pentru multe lucruri, dar numai un singur lucru este necesar! »

• Iesi afara din timp. Din perspectiva egoului, acesta este un lucru rau si te va face sa iti fie frica. Dar dintr-o perspectiva mai vasta, a iesi afara din timp este exact ceea ce este necesar pentru ca noua constiinta sa apara in aceasta lume.

• Principala capcana de evitat este confuzia intre continut si esenta. Dictonul vechi ,,cunoaste-te pe tine insuti" indica spre esenta, adevarata ta identitate. Numele tau, nationalitatea, religia, opiniile tale, punctele tale de vedere politice, posesiile materiale,… ce iti place si ce nu iti place, dorinte, frici, ambitii, ca si modul cum te vezi ca un succes sau o ratare, bun sau rau – de fapt istoria ta personala si procesul de gandire – toate acestea sunt continut. Tot continutul se supune legii efemerului, si daca incerci sa descoperi cine esti tu in interiorul continutului, vei simti frustarea iar si iar. Si asa cum a aratat Buddha, vei suferi. Suferi pentru ca tu iti obtii identitatea exclusiv din continutul vietii tale. Un alt cuvant pentru continut este forma. Acesta este egoul: identificarea cu forma. Cand nu te mai identifici cu forma, egoul nu mai controleaza nimic. Asa ca atunci cand iti dai seama ca nu esti forma, ceea ce va ramane este ceea ce esti tu cu adevarat. Da, ai putea spune ca nu mai ramane nimic, dar nu-i asa. Ceea ce ramane nu este forma, ci ESENTA, careia i-am putea spune si spatiu interior. Spatiul din care toate formele vin si in care dispar. Filosofii antici chinezi l-au numit TAO. El este dincolo de timp. Este eternitatea, primordialul EU SUNT!

• Poti sa dezvolti capacitati si abilitati fara sa te identifici cu ele si fara o dependenta interioara fata de rezultatul viitor al actiunii. Cand actionezi fara ego apare o energie care se revarsa si care este de fapt extrem de primitoare. Cand te bucuri de momentul prezent, viitorul ce vine nu mai este primordial. Egoul propune activitati ce ocolesc momentul prezent si de aceea totul devine stresant si frustrant.

• Cu privire la psihologie, ea singura nu ne poate purta dincolo de disfunctiile mintii omenesti si nu ne poate aduce o profunda transformare interioara a fiintei umane, care este necesara acum pentru ca omenirea sa supravietuiasca. Psihologia este folositoare, totusi, pentru ca ne invata cum sa recunoastem egoul in variatele sale deghizari, astfel incat sa nu ne mai poata pacali iarasi si iarasi. Ce este personalitatea fara ego? Dansul universal al formelor – fascinant, dar efemer, care trece ca un nor.

• Uita de situatiile vietii tale si acorda atentie vietii. Momentele vietii tale exista in timp. Dar viata ta este acum. Intamplarile din viata ta sunt continutul mintii. In schimb, viata ta este reala.

• Nefericirea ta polueaza nu numai fiinta ta interioara, ci si pe cea a celor din jurul tau, ca si pshicul colectiv uman de care esti indisolubil legat. Nici-o alta forma de viata de pe planeta nu cunoaste negativitatea, doar oamenii, asa cum nici-o alta forma de viata nu strica si otraveste pamantul, ci il sustine.

• Cu LINISTEA vine si pacea binefacatoare.

• Ma predau faptului cu care sunt mai tot timpul in legatura.

• Cand sunt singur, cea mai adanca bucurie este sa fiu NIMENI!

• Nu ma mai identific extern cu nimic. Ma duc simplu in liniste, cat mai adanc. Locul pe care-l iubesc cel mai mult este LINISTEA Nu pierd linistea cand vorbesc, deoarece cuvintele rasar atunci chiar din liniste. Cand oamenii ma lasa singur, nu mai ramane decat PACEA. Si asta imi place foarte mult!

• Cand transformarea interioara s-a intamplat as putea spune ca a aparut o diferenta. Starea simpla de a fi a fost asa de completa si de binecuvantata incat am pierdut tot interesul de a face ceva sau a interactiona. Timp de cativa ani m-am pierdut in Fiinta. Am renuntat aproape complet sa fac ceva, dar destul cat sa ma pastrez in viata si chiar si asta a fost miraculos. Mi-am pierdut complet interesul pentru viitor. Modul cum sunt acum, este ca simt o diferenta in viata mea intre a fi singur si a interactiona cu oameni, intre a fi si a face. Iar a face a fost abandonat si a ramas numai a fi. Era o fericire profunda, minunata, dar, dintr-un punct de vedere exterior, multi oameni au crezut ca mi-am pierdut mintile, ca am inebunit. Unii credeau ca e o nebunie SA LAS sa se duca toate lucrurile lumesti pe care le-am obtinut. Ei nu intelegeau ca nu le mai voiam si nu mai aveam deloc nevoie de ele. Asa ca, diferenta este acum intre a fi singur si a ma intalni cu oamenii. Si asta e bine. Stiu ca trebuie sa fiu atent, pentru ca lucrul acesta sa nu se piarda si sa nu ma pierd in a face. Nu cred ca se mai poate intampla asta vreodata, dar e nevoie de multa vigilenta!

• Inima invataturii este simpla practica de a trai in momentul prezent! Este adevarat, desigur, ca fiecare traieste deja in momentul prezent, dar, din pacate, oamenii nu isi dau seama de lucrul acesta si atunci pretind ca trecutul si viitorul sunt mult mai importante decat momentul prezent.

• De fapt, intreaga ta viata se desfasoara in spatiul prezentului. Nimic nu exista in afara momentului de acum. Vorbesc de a trai clipa de fata, in mod constient! Acesta este si cel mai rapid mijloc de a ajunge dincolo de ego. Gandindu-te la trecut si la viitor hranesti eul. Trecutul si viitorul nu au nicio existenta reala, decat ca forme-gand in mintea ta si in timp ce tu devii constient de momentul prezent, toate vechile structuri ale mintii tale inceteaza sa mai opereze. Dupa aceea, mintea nu iti mai este stapan, ci slujitor. Apare o noua stare de constiinta: PREZENTA. In loc de a nega momentul acesta - ceea ce este de fapt negarea vietii de catre ego – IL ACCEPTI, il recunosti si ti-l faci prieten din dusman. Cand traiesti aliniat la clipa aceasta, tu traiesti pacea, dar si puterea vietii insasi! In felul asta mergi dincolo de fericirea insasi!

• Nu tie iti e frica de LINISTE si tacere, ci egoului tau. Egoul apare din zgomotul neincetat al mintii. Iubesti linistea pentru ca e inseparabila de ceea ce esti in esenta. Atunci cand te bucuri de orice… adanc… cand traiesti frumusetea, dragostea, sentimentul intens de a fi viu sau creativitatea – LINISTEA va fi acolo in fundal, chiar daca nu esti constient de ea in mod direct. Adevarata creativitate vine din starea de pace. Cand devii constient de linistea care esti, dimensiunea spirituala intra in viata ta, iar tu esti ghidat atunci de o inteligenta mult mai vasta decat poti cuprinde cu mintea!

Sfaturi de Eckhart Tolle 2

• Pentru majoritatea oamenilor, gandirea este involuntara, compulsiva si chiar vicioasa, ca un drog. Multi sunt torturati zilnic de mintile lor, de vocea din capul lor, care nu se opreste niciodata din comentat.

• Majoritatea starilor emotionale negative sunt cauzate de gandirea disfunctionala. Emotiile sunt reactii ale corpului la ganduri. De exemplu, nemultumirile, resentimentele, vinovatia … dispar atunci cand vocea din capul tau se opreste si nu iti mai spune vechile ei povesti. Frica dispare si ea atunci cand mintea NU mai creeaza scenarii viitoare… de niciun fel! Corpul reactioneaza la ele ca si cand ar fi o realitate prezenta.

• Nu te preocupa de rezultatele actiunii tale, ci doar acorda atentie actiunii insasi. Rezultatul va veni prin propria lui vointa! Aceasta este puterea practicii spirituale.

• Toata negativitatea este produsa prin negarea prezentului. Anxietatea, apasarea, tensiunile, stresul, ingrijorarea, toate formele de frica sunt cauzate de prea mult viitor sau trecut si prea putin prezent. PREZENTUL este realitatea care dizolva trecutul si viitorul!

• Moartea este deschiderea transcedentei – posibilitatea de a sti cine esti cu adevarat, dincolo de nume si forma.

• Suntem aici pentru a gasi ,,cea mai importanta dimensiune a existentei umane", inauntrul nostru. Ea este mai adanca decat gandul si nu este bazata pe cunoasterea unor fapte noi, interesante, pe date noi. Lumea este deja plina de ele. Poti apasa orice buton media si vei obtine informatia de care ai nevoie. Suntem deja inecati de ele. Si in cele din urma spre ce puncteaza toate acestea? Mai multa informatie, mai multe lucruri… ca un mare shopping-mall.

• Te gasesti oare pe tine insuti prin cresterea capacitatii de a gandi si analiza, prin acumularea de cat mai multe date si mai mult continut? Poate ,,mai mult" sa salveze lumea? Totul este forma. Nu vei reusi NICIODATA sa faci asta la nivelul formei! Nu le poti aranja in mod corespunzator si nu poti acumula toate formele de care crezi ca ai nevoie pentru a te simti cu adevarat implinit! Poate uneori, totusi, vei reusi putin…dar pentru scurt timp!

• Ti se poate intampla, asa…ca totul sa functioneze minunat in viata ta – cu sanatatea stai bine, ai o relatie deosebita, bani, avere, dragoste si respect din partea celorlalti oameni. Dar, asta nu dureaza mult timp si apoi, deodata, ceva incepe sa se naruie aici… sau acolo… fie in finante sau in relatie,… cu sanatatea sau in munca pe care o faci sau poate in situatiile de viata prin care treci. Toate astea pentru ca este in natura lumii formelor ca nimic sa nu ramana fix prea mult timp – si astfel dupa o perioada, lucrurile incep sa se destrame… din nou…!

• Vocea din cap care nu se mai opreste odata, comentariul – devine civilizatia care este obsedata de forma si de aceea NU STIE NIMIC despre cea mai importanta dimensiune a existentei umane: SACRUL, nemarginita liniste si pace, lipsa formei, Divinul. ,,Ce vei dobandi de castigi intreaga lume, dar te pierzi pe tine insuti?"

• Se poate spune ca sunt doua cai prin care poti sa fii nefericit: neobtinand ceea ce vrei si …obtinand ceea ce vrei.

• Dupa ce oamenii ating ceea ce lumea spune ca este pentru ei necesar pentru a fi impliniti - adica bogatie, recunostere, prosperitate, realizari – nu dupa mult timp, totusi ei nu se mai simt fericiti. Nu se simt impacati cu ei insisi. Pentru ca nu au obtinut adevarata siguranta, acel sentiment ca au ajuns la capat pana la urma. Realizarile lor nu le-au dat ceea ce ei cautau cu adevarat – pe ei insisi! Nu le-au dat sentimentul de a fi adanc inradacinati in viata, asa cum spune Iisus, plinatatea vietii, viata intreaga!

• Forma pe care o ia acest moment este poarta spre dimensiunea lipsita de forme. Este poarta stramta de care ne vorbeste Iisus, care duce la viata. Da, este foarte ingusta: este chiar aceasta clipa!

• Pentru a gasi poarta, trebuie doar SA TE OPRESTI odata din scormonirea nesfarsita a trecutului si viitorului povestii care este viata ta. Acolo sunt carti,… povestiri si tu le-ai rumegat tot timpul. Asa ca abandoneaza-ti povestea. Nu este ceea ce esti tu cu adevarat. De obicei, oamenii traiesc purtand toata viata cu ei o povara, care este trecutul si viitorul lor, o greutate - istoria lor personala, intotdeauna nefericita - si fac asta pentru ca spera ca ii va face candva, sa se simta mai impliniti in viitor. Dar asta nu se va intampla niciodata, asa ca renunta la aceasta continua cautare! Opreste-te – nu mai cauta nimic! Abandoneaza aceasta cautare! E fara rost!

• Nu poti rezolva problemele pe care le ai prin gandirea indarjita, doar creezi probleme.. prin… gandire. Solutia apare numai atunci cand te opresti din a gandi si devii linistit si absolut prezent, fie si numai pentru un moment. Apoi, un pic mai tarziu, cand gandul se intoarce, deodata ai o inspiratie, care nu exista inainte.

• Da drumul la gandirea excesiva si vei vedea cum totul se va schimba miraculos! Relatiile ti se vor

schimba, pentru ca nu mai astepti si nu mai ceri ca cealalta persoana sa faca ceva pentru tine, sa iti dea ceva, spre a-ti intari si creste egoul. Nu te mai compara cu ceilati si nu mai incerca sa fii mai mult decat ei (si toate astea numai pentru a-ti intari egoul). Lasa-i pe toti sa fie asa cum sunt! Nu este nevoie sa-i schimbi! Nu trebuie sa-i faci sa se poarte altfel, numai ca sa fii tu fericit!

Sfaturi de Eckhart Tolle 3

• Nu este nimic rau in a face lucruri noi, a initia activitati, a explora trairi noi, sa intalniti oameni, sa obtineti cunoastere si experienta, sa va dezvoltati abilitatile voastre fizice si mentale, si sa creeati, orice sunteti chemati sa imaginati in aceasta lume. Este minunat sa creeati si este loc intotdeauna de mai mult, decat puteti face voi! Acum intrebarea este: Va cautati pe voi insiva, in ceea ce faceti? Incercati sa adaugati mai mult la ceea ce credeti ca sunteti? Va straduiti compulsiv, sa ajungeti la urmatorul moment, … si apoi la urmatorul,… si iarasi la urmatorul, sperand sa va gasiti sentimentul de completitudine si implinire?

• Pretul Fiintarii este cu adevarat important pentru voi! Ceea ce cauta de fapt, sinele egotic, la nivelul povestii personale – acel vreau sa fiu special – ascunde faptul ca voi nu puteti fi mai speciali decat sunteti acum! Nu e vorba de speciali pentru ca sunteti mai mult sau mai putin afectati decat oricine altcineva, ci pentru ca puteti da un sens si apreciere frumusetii, si vietii din voi!

• Cand sunteti prezenti in acest moment, voi intrerupeti continuitatea povestii voastre - trecutul si viitorul. Atunci apare inteligenta adevarata si bineinteles iubirea! Singurul mod prin care iubirea poate veni in viata voastra nu este prin forma, ci prin spatiul interior fara margini care este Prezentul. Iubirea nu are forma!

• Folositi-va mereu de aceste lucruri: Fiti acolo unde sunteti. Priviti in jurul vostru – doar priviti, nu interpretati! Priviti lumina,… formele,…culorile,…texturile. Fiti constient de prezenta linistita a fiecarui lucru.

• Este o interconexiune intre toate fenomenele universului. Budistii au stiut asta dintotdeauna, iar fizicienii o confirma acum. Nimic din ceea ce se intampla nu este un eveniment izolat! Cu cat mai mult etichetam ceva, cu atat mai mult il izolam! Intreaga viata devine fragmentata prin gandirea noastra!

• Fii sigur ca nu mai ai nici-o rezistenta in interiorul tau, si nici-un pic de ura, nici-o negativitate: ,,iubiti-va dusmanii", a spus Iisus, care desigur inseamna ,,sa nu mai aveti dusmani"! Nu mai judecati!

• Faceti-va un obicei: monitorizati-va starile voastre mentale, si emotiile, prin auto-observare. Sunt in pace in acest moment? Este o intrebare buna pe care puteti sa v-o puneti frecvent! Sau puteti sa va intrebati: ce se intampla in mine ,in aceasta clipa?

• Sa atingi adevaratul scop al vietii!

• Cuvintele sunt doar indicatoare. Ceea ce este comunicat se afla in spatele cuvintelor, dar le putem folosi in directia pe care o semnifica, si asta e folositor.

• Majoritatea oamenilor trateaza clipa aceasta ca si cand ar fi un obstacol pe care trebuie sa-l infranga. Dar pentru ca momentul prezent este viata insasi, este o nebunie sa traiesti astfel,… viata!

• In starea de constienta, a face ceva, este o aliniere interna completa la momentul prezent – orice a-ti face acum. A face,… nu mai este atunci ceva primordial care se deplaseaza spre o finalitate, ci devine o

deschidere care invita constiinta fara limite sa patrunda in aceasta lume. A te alinia pe tine insuti la clipa aceasta de acum, este a te alinia la singurul scop universal – scopul intregului! Care este telul lui? Nasterea si inflorirea constiintei fara limite. Atunci intregul te v-a ghida in orice gandesti si faci!

• A face lucrurile din starea de constienta nelimitata, are trei modalitati, depinzand de circumstante si de natura activitatii. Ele sunt: acceptarea, bucuria si entuziasmul. Daca nu este nici acceptare, nici bucurie, sau entuziasm in tot ceea ce faci, esti in afara alinierii cu scopul universal. Atunci vei creea nefericire, si suferinta, intr-o forma sau alta. Un mod de a defini egoul este si acesta: o relatie nepotrivita cu momentul prezent. Scopul formelor exterioare create de un mod de a face constient este acela de a permite si a lasa constiinta fara limite sa apara in orice se face!

• Daca umanitatea este gata pentru o transformare? Da. Am vazut semne care deja se intampla. Pentru prima data sunt mai multi oameni treziti pe planeta noastra. De ce acum? Pentru ca daca nu ar fi o schimbare in constiinta umana, acum, ne-am distruge pe noi insine si poate si planeta. Nebunia mintii egotice colective, amplificata de stiinta si tehnologie, aduce repede specia noastra pe marginea prapastiei. Te transformi sau mori: aceasta este singura noastra sansa, in momentul acesta.

• Transformarea constiintei se intampla cu adevarat chiar daca lucrul acesta nu este spus la stirile de asta seara. Daca se intampla destul de repede? Sunt optimist in legatura cu viitorul omenirii, mult mai mult acum decat atunci cand am scris Puterea Prezentului. De fapt din cauza aceasta am si scris cartea. Atunci nu prea credeam ca umanitatea mai poate supravietui. Acum lucrurile sunt diferite. Vad mult mai multe motive de a fi increzatori.

• Totusi, asa cum cred ca stiti, toate intrebarile si la fel toate raspunsurile sunt facute din ganduri, dar adevarul a cea ce esti tu cu adevarat NU este realizat prin ganduri. In cel mai bun caz, gandul poate fi de ajutor pentru cei care inca au nevoie de directionare, dar numai prin ABANDONAREA GANDIRII se poate revela adevarul pe sine!

• Folosim des fraze ca ,,a te alinia cu adevarat vietii” si ,,sa te aliniezi interior la ceea ce este”. Cum ajungem sa fim nealiniati cu ceea ce este? - Probabil prin rezistenta, nepredare de sine in fata momentului prezent!

• Atata timp cat acel adevar nu este recunoscut, atunci, apare suferinta (care desigur ca e o parte a ceea ce este). Cu cat mai repede este recunscut, cu atat mai repede apare o noua dimensiune: constienta - prezenta. Aceasta este trezirea, transformarea, trancederea suferintei. Asa ca atunci cand zic sa te aliniezi la viata ,vreau sa spun alinierea constienta.

• Nepredarea in fata momentului prezent este in cele din urma numai ne-recunoasterea ca tu esti deja una cu ceea ce este! Aceasta este iluzia separarii (care desigur si ea isi are locul adevarat inauntrul totalitatii). Asa ca noi toti suntem pe drumul de la inconstienta spre alinierea constienta la viata!

Sfaturi de Eckhart Tolle 4

• Care este esenta a ceea ce sunt eu? Este oare vorba de carnea si oasele corpului meu? Este memoria mea, gandurile si emotiile mele, sau rolurile mele sociale? Ceea ce simt ca sunt EU in esenta, nu este nimic din toate acestea! Ceea ce unii i-ar spune individualitate sau identitatea mea, simt ca este ceva foarte pretios! Dar ce este de fapt ea? Este sentimentul ascuns a ceea ce sunt eu cu adevarat – este constiinta insasi – singurul lucru pe care nu-l pot pierde. Asa ca putem spune ca poti pierde totul, in afara de tine insuti!

• Tu spui:,,fiecare vrea sa fie un individ”. Eu spun doar: fiecare vrea sa fie! Constiinta de a fi este auto-realizarea! Constiinta ca esti este adevarata fericire!

• Daca te predai si accepti ceea ce este si nu mai hranesti simtirea cu gandurile si povestile tale,… atunci intristarea se v-a duce si odata cu ea si egoul – si ti se v-a arata o alta fata a lucrurilor care este pace sau chiar bucurie! Bucuria este aspectul dinamic al pacii! Dar nu te astepta sa obtii ceva prin predarea de sine. Tu spui:„pana si aceasta abandonare pare sa nu ajute”. Atata timp cat prin predare tu cauti sa obtii un rezultat (ceva anume, un ajutor, alinare) aceasta nu este o predare completa. Este o asteptare. In adevarata predare de sine, nu ceri nimic si nu astepti nimic! Ci simplu, doar imbratisezi ceea ce este!

• In trecut limitarea era faptul ca invatatura ajungea la un numar restrans de oameni. Acum ajunge la milioane, iar eu nu sunt capabil sa interactionez cu oamenii personal. Asta ar fi chiar frustrant, daca n-as sti si n-as accepta ca fiecare situatie cu care te intalnesti iti aduce o limitare proprie. Pentru orice castigi, este ceva ce vei pierde. Pentru orice pierzi, v-a fi ceva ce vei castiga. Acesta este modul de manifestare a lumii formei.

• Ce sa mancam? Eu recomand sa ne ascultam corpul. Cand te uiti la un fel de mancare, fii linistit si totusi vigilent. Atunci vei simti corpul deschizandu-se si spunand „da” sau vei simti o slaba contractie, care inseamna ca atunci spune „nu”. Corpul tau stie mai multe despre hrana decat mintea ta ar putea vreodata cunoaste!

• Pentru majoritatea oamenilor, transformarea nu este un eveniment izolat, ci un proces prin care ei trec. Este o dez-identificare graduala de gandurile si emotiile lor, aparand astfel constientizarea. Multi oameni venind in contact cu invatatura, trec acum prin acest proces, iar unii sunt chiar liberi!

• Noul Testament contine un adevar spiritual adanc dar si neclaritati. Acele distorsiuni sunt de doua feluri: unele sunt datorate neintelegerii invataturii lui Iisus, altele au aparut pentru faptul ca oamenii au o asteptare (ei vor sa-l inghesuie pe Iisus in ideiile lor preconcepute, asteptand apoi sa se intample transformari). Dintr-un punct de vedere, as scrie o carte despre aceste lucruri in mod mult mai detaliat. Dar puteti gasi toate acestea in voi insiva. Cand sunteti prezenti, voi accesati intelepciunea interioara si veti simti ce este adevarat si ceea ce a fost adaugat sau distorsionat.

• Atata timp cat vei vrea ceva de la celalalt, cum ar fi de exemplu sexul, esti tu oare prezent? Sau cauti sa obtii ceva in viitor care sa iti permita sa te simti implinit? Dar in felul acesta faci din momentul prezent ca si din cealalta persoana, ceva de obtinut.

• Toate dorintele implica faptul ca viitorul este mai imortant decat prezentul. Este inevitabil ca atractia fizica pentru o alta persoana sa apara uneori. Aceasta nu este altceva decat o parte a naturii.. dar cand te identifici cu impulsul, el devine „tu” si se transforma in dorinta. Atunci cealalalta persoana devine un lucru de obtinut. Iar sexul – a obtine un obiect al dorintei tale. Cand esti prezent, poti observa atractia sau sentimentele sexuale aparand in tine - recunoaste-le ca fiind naturale, accepta-le chiar bucura-te de ele, dar nu e nevoie sa te identifici cu ele. In cele din urma v-a fi nefiresc sa te mai identifici. Cand te recunosti pe tine ca spatiu al constiintei vaste in care impulsurile apar, nu mai vei vrea sa devii impulsul, si nu mai poti sa te pierzi pe tine in el. Si asta pentru ca prezentul este spatiu, mai mult decat orice altceva din ceea ce se intampla.

• Compasiunea este constiinta unei legaturi adanci intre tine si toate creaturile!

• Salvarea adevarata este eliberarea de negativitate, si mai presus de toate, de trecut si viitor ca nevoie psihologica!

• Este suferinta cu adevarat necesara? Da si nu. Daca nu a-ti fi suferit asa cum a-ti suferit, nu ar fi fost nici-o intelegere in voi, nici acceptare si nici compasiune.

• Eliberarea inseamna sa alegi sa traiesti in starea de prezenta mai mult decat in timp. Inseamna sa spui DA la ceea ce este!

• Mergand prin viata, nu acordati 100% atentia voastra lumii externe si mintii voastre. Ramaneti si in interiorul vostru. De fapt sunteti fiinta interioara chiar si atunci cand sunteti angajati in activitati zilnice, si in special atunci cand relationati cu natura. Simtiti linistea adanca din interiorul ei. Tineti astfel poarta deschisa!

• Conceptele si explicatiile despre ceea ce este viata sau realitatea, sunt un lucru, dar adevarata aliniere la viata este altceva. Totul este un mare si cosmic film! Nimic nu are fiinta in realitate aici! Conceptele sau explicatiile intotdeauna te induc in eroare daca le folosesti spre a-ti ghida actiunea – sau non-actiunea, dupa cum e cazul. Ele va pot ajuta ca indicatoare spre adevar – care oricum este aici si acum, si inseparabil de ceea ce esti tu de fapt – dar devin un obstacol daca sunt luate drept adevarul insusi. In cele din urma, toate sunt numai ganduri plutind in jurul mintii. Fiecare gand implica o perspectiva limitata. Tot ce este adevar – este paradoxal! Nici-un gand si nici-o explicatie a realitatii, nu poate sa-l cuprinda!

• Vrei sa treci de la credinta in conceptul de sine la a trai in sine? Daca asta vrei, atunci trebuie sa arunci mai intai conceptul de sine. De fapt este vorba doar de ceva ce ai citit intr-o carte, nu-i asa? A fost un semn de directionare, dar l-ai confundat cu adevarul. De fapt trebuie sa abandonati increderea in ganduri si sa lasati sa se duca credinta pe care o aveti ca aceasta ar fi realitatea!

• Trebuie doar sa imbratisati starea de „a nu sti “. Aceasta vine usor daca traiti intr-un mod nedirectionat, de predare de sine in fata momentului prezent, asa cum este el acum! Acesta este singurul fel de a trai echilibrat!

• Cand imbratisezi „a nu sti” deveniti alert si in pace, constient si fara ganduri. Deveniti prezent! Apoi prezentul care sunteti raspunde la nevoile din momentul acela. Actiunile voastre nu mai sunt dictate de credinte sau concepte – ganduri, ci apar din adancul fiintei. Aceasta stare este a trai in sine!

Sfaturi de Eckhart Tolle 5

• Si atunci te vei gasi pe tine facand cele mai ciudate lucruri. Te poti afla chiar scriind o carte spirituala, sau sa hranesti un copil infometat. Te poti trezi ca iubesti lumea fara sa mai fi deloc atasat de ea! Iti pasa de ea si in acelasi timp nu te mai afecteaza. Si intr-o zi, cuvintele „exista numai constiinta” pot fi spuse de tine, dar atunci vor fi incarcate cu puterea adevarului!

• Cum sa oprim zgomotul mintii? Daca exista un buton de oprire pe care sa-l folosim? Da, butonul de oprire este puterea prezentului si se gaseste numai in clipa aceasta! Stiu ca deja cunoasteti lucrul asta. Mintea voastra foloseste tactici de intarziere spre a va tine la distanta de acest buton, numai sa nu apasati pe el si asa va pune o noua intrebare, …dar raspunsul de fapt il stiti foarte bine! Pentru cei care nu-l stiti – numai momentul prezent (acceptarea interioara a ceea ce este) opreste mintea! Nu exista nici-un… cum sa faci asta! Ci doar fa-o!

• Observati atasamentul fata de punctele voastre de vedere si opiniile pe care le sustineti. Cand va implicati intr-o argumentare sau intr-un conflict, observati cat de ofensiv si incordati deveniti, si simtiti forta propriei agresiuni atunci cand atacati pozitia altei persoane. Simtiti energia emotiei mentale in spatele nevoii de a avea dreptate, in timp ce cealalalta persoana nu trebuie sa aiba dreptate, …apoi lasati aceasta forta din interior care se lupta,… sa se duca. Ea este cea care lupta pentru putere!

• Predarea de sine este - simpla si profunda vraja care da voie vietii sa creasca - nu sa te opui curgerii ei… – singurul loc unde poti experimenta viata, este acum,… asa ca,… a te preda acestui moment inseamna sa-l accepti asa cum vine el,… neconditionat si fara rezerve! Este vorba de a renunta la rezistenta interioara la tot ceea ce este!

• Cand lasi lucrurile asa cum sunt, atunci o dimensiune adanca se dezvaluie pe sine, ca o prezenta statornica, o liniste profunda si neschimbatoare te cuprinde, si o bucurie fara cauza si mai presus de bine

si de rau. Aceasta este bucuria de a fi – pacea lui Dumnezeu!

• Prezenta inlatura timpul! Fara timp, nici-o suferinta si nici-o negativitate nu poate supravietui!

• Eliberarea aleasa constient inseamna sa renunti la atasamentul tau fata de trecut si viitor, facand din prezent scopul principal al vietii voastre!

• Tu nu esti istoria ta personala. Tu nu esti povestea ta! Nu conteaza ce ti s-a intamplat in trecut. Numai acest moment exista – acum!

• Carapacea egoului a fost aruncata. Este o renastere!

• Dumnezeu este esenta a tot ceea ce apare. ...Dumnezeu nu este ceea ce apare!

• Adevarata iubire nu este niciodata iubirea formei, ci este iubirea lipsei formei!

• Cand esti atent la liniste, mintea se opreste! Nu poti asculta linistea cu o minte zgomotoasa!

• Starea dinainte a fost un univers in tine – fara timp – o singura viata!

• Trezirea este adevaratul scop al vietii!

• Vad rasarirea spatiului constiintei, ca urmatorul stadiu in evolutia umanitatii. Prin spatiu al constiintei vreau sa spun, starea de a fi complet constienti de lucruri, de sentimentul perceptiei, de ganduri si emotii si de tot ceea ce se intampla in viata noastra. Este un mic curent de trezire si prezenta, ce opereaza in noi, deja!

• Trezirea implica faptul ca noi nu suntem constienti numai de lucruri, ca si de obiectele si de oamenii din jurul nostru, dar suntem in acelasi timp constienti ca suntem constienti. Asta inseamna a fi cosntient de ,,eu sunt" care este in afara timpului si fara de care lumea nu ar putea exista. Putem simti si o liniste interioara alerta, in spatele lucrurilor, in timp ce ele se intampla in prim plan. Acesta este neconditionatul – inteligenta adevarata.

• Daca suntem constienti numai de obiectele din viata noastra, ramanem captivi in conditionat, captivi in forma, care creaza o separare. Astfel mereu incercam sa schimbam forma sau rezistam la ea intr-un anumit mod. Apoi cautam din nou lumea formei pentru salvarea noastra. Dar atunci cand suntem constienti de spatiul fara margini al constiintei – constienti ca suntem constienti (nelimitati), atunci devenim liberi, si nu ne mai identificam cu forma, care este egoul - si asa se ridica in noi o constiinta de sine comuna cu intregul, cu Sursa noastra. In acest mod te eliberezi de atasament si de lupta!

• Asa este. Pentru ca in spatiul constiintei fara limite nu mai este viitor si nici trecut. Exista numai prezentul, si el este intotdeauna liber! Acesta este ceea ce budistii numesc ,,golul" – nimicul, iar Iisus i-a spus ,,plinatatea vietii"! Este acelasi lucru –… nici-un lucru. Pentru ca este o deschidere spre dimensiunea verticala, care nu are nici-o limita - prezentul nu este niciodata limitat, sau incarcat cu probleme. Problemele au nevoie pentru a supravietui de timp, adica de trecut si viitor.

• Daca ne orientam atentia spre trecut sau spre viitor, noi vom functiona atunci intr-o dimensiune orizontala, si astfel apare conflictul intre formele ce deriva din constructiile egoului. Intrarea in dimensiunea verticala cere un grad ridicat de prezenta.

• Prezenta, e necesar sa fie principala noastra preocupare si atentie! Desigur, avem nevoie de conceptul timpului pentru a functiona in lume. Dar lucrul cel mai important este sa NU ramai limitat si inchis in aceasta dimensiune temporala!

• Exprimarea spatiului fara margini al constiintei – trecerea la dimensiunea ei verticala,… in loc de a ramane intr-o dimensiune orizontala (temporala) - acesta este urmatorul stagiu in evolutia umanitati. Si se intampla din ce in ce mai mult acum, ca atentia noastra sa ramana la momentul acesta!

• Cateva cai de a ramane concentrati pe momentul prezent: un lucru putem face – sa luam seama la toate lucrurile mici din jurul nostru, dand atentie detaliilor, cum ar fi - pasarilor din copaci, florilor din gradini sau parcuri – doar apreciati frumusetea de peste tot, chiar in lucrurile cele mai mici! Se pare ca a fi atent pana si la lucrurile cele mai mici necesita o stare de alerta. Iar aceasta stare de trezire, de atentie, este CHEIA. Ea este neconditionata. Si este chiar insasi constiinta fara limite! Simplu, nu?

• O alta practica folositoare este sa-ti urmaresti respiratia, si sa respiri constient. Daca acordam atentie respiratiei noastre, nu ne mai putem gandi la nimic altceva in acel timp. Atentia noastra este acum pe acest moment si nu pe necazurile noastre de ieri sau pe planurile noastre de maine, sau despre ce vom face saptamana urmatoare. Noi atunci doar respiram, nu mai si gandim. Asta pentru ca practica meditatiei la respiratie ne ia atentia de pe activitatea gandurilor si de aceea este o cale buna de trezire.De fapt, respiratia, pentru ca elimina orice forma – gand, a fost in mod traditional echivalata cu spiritul, viata unica fara forma! In limba germana, cuvantul ,,atme" inseamna respiratie si este derivat din ,,atman", care in sanscrita, limba veche din India, se refera la esenta cea adevarata sau sinele universal.

• De ce este atat de important sa-ti eliberezi mintea de gandire? Gandirea, sau mai precis identificarea cu gandirea, intareste si mentine egoul, care in societatea noastra este fara control. El crede ca este real si incearca din greu sa-si mentina supremata. Starea negativa a mintii, cum ar fi supararea, resentimentul, frica, invidia, gelozia, sunt produse de ego. Cand egoul controleaza lucrurile, aceste stari ale mintii ne apar justificate si de asemenea cauzate de factori externi. De obicei o alta persoana este blamata ca ne-a produs aceste sentimente. Dar adevarata lor cauza se gaseste chiar in viata voastra, in structura mintii egotice. Ea are nevoie de dusmani pentru ca isi obtine identitatea prin separare si astfel pune accentul pe ceea ce fac ceilalti. Din acest motiv, lasand egoul sa aiba controlul,… lucrurile sunt duse in ultima instanta la violenta, lupta, si razboi. Aceasta este nebunia, dar egoul vede altfel lucrurile.

• Filmul ,,O minte minunata" a aratat cum mintea ne poate amagi si ne poate si inebuni in acelasi timp. Spectatorii nu-si dau seama ca personajul principal este nebun, pana cand el insusi realizeaza asta. Filmul vrea sa arate ca atunci cand devii constient de mintea ta, nu te mai identifici deloc cu ea. O noua dimensiune a constiintei apare atunci in noi. Nebunia este cauzata de gandirea fara constientizarea nelimitarii care este fiinta noastra adevarata, iar gandind fara sa constientizam spatiul nemarginit care suntem, arata cum egoul ne tine captivi in cusca sa.

• Daca numai schimband continutul gandurilor noastre si evitand pe cele negative, putem, cumva, sa oprim activitatea gandirii? Gandirea pozitiva este desigur preferabila gandirii negative. Dar sa fim constienti de momentul acesta si sa practicam constienta prezentei divine – aceasta este ceea ce Iisus a vrut sa spuna in Predica de pe munte cand a afirmat: ,,NU TE GANDI DELOC LA VIATA TA" ,din aceasta stare de fiintare vine marea creativitate. ,,Schimba-ti gandirea" – acest indemn poate fi inteles numai daca este interpretat ca necesitatea de a opri activitatea continua a mintii, care este repetitiva, zadarnica si negativa. In locul unei gandiri continue, sa fim linistiti si astfel devenim constienti ca suntem constienti. Aceasta este realizarea lui ,,eu sunt", realizarea sinelui, identitatea noastra esentiala.!

• Cand suntem inradacinati in sine, gandirea devine servitorul starii de constienta inlocuindu-se in acest mod activitatea ei continua care este numai spre folosul propriu al egoului. Astfel ea devine creativa.

Sfaturi de Eckhart Tolle 6

• Numesc corpul durerii, acumularea durerii emotionale vechi pe care aproape toti oamenii o poarta in campul lor energetic. Este o entitate semiautonoma, compusa din emotii negative care nu au fost acceptate, sau NU AU FOST LASATE SA SE DUCA, in momentul cand au aparut. Aceste emotii negative lasa un reziduu de durere emotionala, care este stocata in celulele corpului. Mai exista si un corp

durere colectiv, continand durerea suferita de atatia oameni de-a lungul istoriei. Corpul durere are un stagiu adormit si unul activ. Periodic devine activ, si atunci cand se intampla asta, el cauta mai multa suferinta cu care sa se hraneasca. Daca nu sunteti TOTAL PREZENTI, va fura mintea si v-o umple cu ganduri negative si cu experiente neplacute ,…cum ar fi drama relatiilor. Acesta este modul cum se perpetueaza pe sine de-a lungul istoriei umane. Un alt mod de a descrie corpul durerii este acesta: ADUNAREA DE NEFERICIRE.

• O cale de a elimna corpul-durerii? Da, realizam aceasta, prin TAIEREA LEGATURII INTRE CORPUL DURERII SI GANDIREA NOASTRA. Fiecare gand negativ are o frecventa similara corpului durerii si astfel il hraneste. Nu poate fi hranit de gandurile pozitive! Cand corpul durerii nu mai ruleaza dialogul intern al gandirii noastre compulsive, noi devenim constienti de el in mod direct. Simtim emotia in corp, si asa aducem constienta in el - lumina constiintei. Emotia veche este apoi transformata in constiinta libera in acelasi mod in care focul transforma totul in el insusi. Asa ca DEZIDENTIFICAREA – eliberarea de emotie este A TRAI NUMAI IN PREZENT! Acesta este modul de a opri ciclul constant de RECREARE a unor experiente dureroase.

• Frica se pare ca se afla in spatele majoritatii emotiilor negative. Cum te poti elibera de ea? Prin procesul de DEZIDENTIFICARE. Cum se initiaza el? - Frica apare prin identificarea cu forma, chiar daca este o posesie materiala, corpul psihic, un rol social, o imagine de sine, un gand sau o emotie, ea apare prin NECONSTIENTIZAREA dimensiunii interioare a constiintei nemarginite, fara forma, care este esenta a ceea ce esti tu cu adevarat!

• Suntem prinsi de obiectele constiintei, inconstienti de dimensiunea spatiului interior care numai el este cu adevarat liber. Fiecare gand plin de frica este DESPRE VIITOR, despre ceva ce ar putea sa se intample. Majoritatea oamenilor sunt familiarizati cu ,,filmele mentale” care le produc stres si anxietate, si va tin treji noaptea, in timp ce corpul vostru sta intins, confortabil, la caldura in pat.

• Dar in momentul CAND RECUNOSTI un gand plin de frica, inseamna ca este vorba de activitatea mentala autodistructiva - asa incepi sa te dez-identifici de el. Constienta sau prezenta ia atunci locul, gandirii compulsive, …imediat. Nu vreau sa spun sa nu mai ganditi, ci numai: SA NU CONFUNDATI GANDIREA CU CEEA CE SUNTETI VOI CU ADEVARAT! Gandirea devine atunci inradacinata in constiinta nemarginita si nu mai este autonoma (care se sustine numai pe sine, ceea ce este egoul).

• Fiecare corp durere contine multa frica, pentru ca frica este emotia negativa cea mai importanta! Cum inlaturam acest lucru? IL RECUNOASTETI, asa cum este el: corpul durerii – o acumulare de emotii vechi. Odata ce l-ati recunoscut, el nu va mai poate subjuga mintea, si nici s-o mai hraneasca cu ganduri negative sau sa va controleze dialogul vostru intern ca si ceea ce spuneti si faceti.

• Odata ce corpul durerii a aparut, nu luptati cu el sau nu ii rezistati. El este parte a ceea ce este,… a momentului acesta cu care este in acord. Asa ca doar ii permiteti sa fie acolo. Atat. Daca nu il mai hranesti deloc, el isi pierde energia de atac si atunci emotiile negative sunt depasite.

• Spuneati despre dorinta neincetata a egoului si nevoia lui nestapanita PENTRU MAI MULT. Atunci putem considera ca lucrurile necesare cum ar fi - sa devenim o persoana mai buna,… putem sa le consideram ca dorinte rele? - Dorinta de a deveni o persoana mai buna este asemanatoare cu necesitatea de a fi atent la cum ma simt eu cu mine insumi, acum - cum ma vad pe mine, sau cum sunt vazut de ceilalti. Este vorba de modul in care iti fauresti imaginea mentala de sine – acesta este asa cum se spune – egoul. Acest lucru include desigur si dorinta de a deveni eliberat sau mai spiritual. Trezirea sau realizarea spirituala este descoperirea faptului ca TU NU AI NEVOIE SA ADAUGI NIMIC LA TINE INSUTI PENTRU A DEVENI PLIN. Nu ai nevoie sa incerci sa devii mai bun, ci DOAR SA DAI VOIE, SA PERMITI ca bunatatea care ESTE IN TINE, ca parte inseparabila a fiintei tale, a ceea ce esti tu cu adevarat, SA IASA LA SUPRAFATA SI SA SE EXPRIME PE SINE!

• Cand oamenii se trezesc la adevaratul lor sine si la adevaratul scop al vietii, atunci un nou pamant va fi

creat. Cum v-a arata acest pamant? Nu vreau sa speculez despre caracteristicile unui nou pamant, dar oricum va fi,… va fi o manifestare exterioara a noului RAI, care este chiar realitatea interioara a constiintei fara margini. Se va ridica atunci o constiinta treaza care este neconditionata si libera de iluziile egoului. Sugestii de cum va arata noul pamant se gasesc in Biblie, unde se spune, de exemplu ca: ,,lupul va sta laolalta cu mielul…" aceeasta se poate intelege astfel: noi percepem o realitate exterioara care este o oglinda a constiintei umane colective, …iar atunci va fi o schimbare in constiinta, care va modifica nu numai modul cum este creata lumea, ci si intregul nostru mod de a percepe realitatea.

• Pe masura ce fiintele umane se trezesc din visul care este - identificarea cu forma - constiinta fara limite va incepe sa creeze forme fara sa se mai piarda pe sine in ele. Atunci se realizeaza esenta a ceea ce cu adevarat suntem fiecare din noi. Venirea unui nou rai si a unui nou pamant, prevazute in vechile carti religioase, este o metafora care spune despre aceasta schimbare fundamentala in constiinta oamenilor. Aceasta transformare nu este totusi o stare viitoare la care trebuie sa se ajunga sau in care sa crezi.

• UN NOU RAI SI UN NOU PAMANT SE RIDICA IN FIECARE DIN NOI ,…CHIAR IN ACEST MOMENT! Asa ca a va trezi la scopul adevarat al vietii voastre NU ESTE,… SA INCERCATI SA CAUTATI CEVA DE OBTINUT IN VIITOR SI SA ASTEPTATI IMPLINIREA DE SINE,… ACOLO - ci SA VA ASEZATI IN ACEST MOMENT – IN PREZENT – LASAND ASTFEL EGOUL SA SE DIZOLVE! Scopul simtirii si trairii constiente a vietii interioare - este primordial, si acest scop este SA VA TREZITI SI SA FITI CONSTIENTI DE NEMARGINIREA CARE SUNTETI! Asa ca, …starea aceasta de constiinta treaza, nelimitata, trebuie sa o puneti in toate lucrurile pe care le faceti, astfel incat ea SA FIE PE PRIMUL LOC,… si intotdeauna factorul primordial!

• Din vremurile antice termenul trezire a fost folosit ca un fel de metafora spre transformarea constiintei umane. Sunt parabole in Noul Testament care vorbesc de importanta de a fi treaz – constient, si cum sa faci totul ca sa nu cazi la loc, in adormire.

• Cuvantul Buddha vine din sanscrita, unde ,,budh" inseamna ,, a fi treaz", asa ca Buddha nu este un nume si nici o persoana, ci o stare de constiinta. Toate acestea arata ca oamenii sunt potential capabili sa traiasca intr-o stare de constiinta comparabila cu acea starea de trezire normala, diferita de somn si visare. Acesta este motivul pentru care unii invatatori spirituali folosesc termenul de ,, halucinatie impartasita" sau ,,hipnotism universal" pentru a descrie existenta umana obisnuita.

• Puteti lua orice carte de istorie si va sugerez sa incepeti sa studiati sec XX - veti afla, ca o mare parte a istoriei umanitatii, are toate caracteristicile pe care noi le asociem in mod normal cu un cosmar sau o halucinatie nebuna.

• Natura trezirii spirituale nu este inteleasa, de obicei. Adoptarea credintelor religioase,…a avea viziuni despre Dumnzeu sau fiintele celeste, abilitatea de a comunica, de a vindeca, de a prevedea viitorul sau alte puteri paranormale – toate aceste fenomene sunt ceva si nu pot fi ignorate, dar nici-una din ele nu reprezinta un indicator al trezirii spirituale la o persoana care le experimenteaza. Se pot intampla si la persoane care nu sunt trezite spiritual si pot sau nu sa insoteasca starea de trezire.

Sfaturi de Eckhart Tolle 7

• In fiecare dimineata ne trezim din somn, si din visele noastre si intram in starea careia noi ii zicem trezire. Un suvoi continuu de ganduri, majoritatea din ele repetitive, caracterizeaza starea obisnuita de veghe. Atunci ce se intampla cand ne trezim spiritual? NE TREZIM DIN IDENTIFICAREA CU GANDURILE NOASTRE! Toti cei care nu sunt treziti spiritual se identifica total cu gandurile mintii si se misca datorita lor. Este vorba de vocea neincetata din capul lor. Dar gandirea este compulsiva! Nu te poti opri, sau asa se pare, ca nu poti. Este si o patima pentru ca ea creeaza dependenta. Tu nu mai vrei deloc sa te opresti, nici atunci cand suferinta generata de zgomotul neincetat al mintii devine de nesuportat.

• In starea obisnuita de veghe, voi nu folositi gandurile ci ELE VA FOLOSESC PE VOI. S-ar putea spune ca voi SUNTETI POSEDATI DE GANDURI. Ele sunt de fapt o conditionare a mintii colective care exista de mii de ani. Voi nu vedeti niciodata lucrurile asa cum sunt ele cu adevarat, ci distorsionate si reduse la etichete mentale, concepte, judecati, opinii si tipare reactive. Identitatea de sine este redusa la o poveste pe care TINETI MEREU SA O SPUNETI IN MINTE. „Eu si povestea mea" – in starea de netrezire, ea este tot ce viata reprezinta pentru voi, totul este redus la acest lucru –atunci nu mai puteti fi fericiti mult timp, pentru ca nu mai sunteti voi insiva. Asta inseamna oare, ca nu mai gandesti atunci cand esti trezit spiritual? Nu, bineinteles ca nu.

• De fapt, vei putea sa folosesti gandurile mult mai eficient decat inainte, dar vei realiza ca este ceva adanc in fiinta ta, o liniste vibranta, vie, care este mai vasta decat gandirea. Este constiinta insasi, fata de care mintea ganditoare este doar un aspect. Pentru multi oameni prima indicatie a unei treziri spirituale este aceea ca deodata devin constienti de gandurile lor. Si ajung sa fie MARTORI la ele si la spusele lor. Nu se mai identifica deloc complet cu mintea si astfel incep sa simta ca este o profunzime in ei, de care nu stiau inainte.

• Pentru majoritatea oamenilor, trezirea spirituala este un proces gradual. Rareori se intampla deodata. Dar adeseori se petrece datorita unei suferinte intense. Asta a fost si in cazul meu. Multi ani, viata mea a alternat intre depresie si o anxietate acuta. Intr-o seara m-am trezit intr-o stare de intensa si groaznica frica, mult mai intensa decat am trait pana atunci. Viata imi parea fara sens, arida si ostila. A devenit asa de insuportabila, ca deodata mi-a venit un gand in minte: „nu mai pot trai cu mine insumi, deloc". Gandul s-a repetat de mai multe ori. Deodata, m-am retras din gand si am privit la el, asa cum era. Astfel am devenit constient de ciudatenia acestui gand: „daca nu mai pot trai cu mine insumi, trebuie sa fie doi de mine – Eu si mine cu care nu mai pot trai? Nu a mai fost nici-un raspuns la aceasta intrebare, si toata gandirea s-a oprit. Pentru un moment in interiorul meu s-a lasat o liniste completa. Deodata m-am simtit absorbit intr-un vartej de energie. M-a apucat o frica intensa, iar corpul meu a inceput sa tremure. Am auzit cuvintele „nu rezista", ca venind din pieptul meu. M-am simtit absorbit intr-un gol. Si deodata, toata frica a disparut, si M-AM LASAT SA CAD IN NEANT. Dupa asta nu mi-am mai amintit nimic din ce s-a intamplat.

• Dimineata urmatoare m-am sculat ca si cand tocmai atunci m-am nascut pentru prima data in aceasta lume. Totul parea proaspat, dar din totdeauna la fel – si aveam un sentiment intens de viu. O liniste vibranta mi-a umplut toata fiinta. Plimbandu-ma prin oras in aceea zi, lumea imi parea ca si cand, chiar atunci ar fi venit in existenta, complet lipsita de trecut. Eram intr-o stare de uimire,… de pacea pe care o simteam in interior si de frumusetea pe care nu o mai vazusem pana atunci, chiar si in mijlocul traficului.

• IMI PIERDUSEM OBISNUINTA DE A ETICHETA SI INTERPRETA PERCEPTIILE MELE – SI NU MAI AVEAM DELOC NICI-UN COMENTARIU MENTAL! In aceea zi, am perceput si am interactionat cu lumea in modul acesta: PRIN LINISTE, nu prin zgomotul mintii. Pacea pe care am simtit-o in aceea zi, cu mai mult de 20 de ani in urma, nu m-a mai parasit, cu toate ca variaza in diferite grade de intensitate. De atunci nu mai am nici-un preconcept care sa ma ajute sa inteleg ce mi s-a intamplat. Dupa aceea, am realizat ca suferinta acuta care m-a cuprins in atunci, trebuie sa fi fortat constiinta mea sa se retraga din identificarea cu sinele nefericit, suferinta „micului eu" care in fond nu este decat O FICTIUNE A MINTII.

• ACEASTA RETRAGERE TREBUIE SA FI FOST ATAT DE COMPLETA ASTFEL INCAT SUFERINTA IN SINE S-A SFARSIT ca si cand ai scoate dopul de la o jucarie umflata cu aer. Ceea ce a ramas a fost natura mea adevarata - acel intotdeauna prezent „eu sunt",… constiinta fara limite in prima stare a ei de identificare cu forma. Ii poti spune si pura trezire sau prezenta.

• In povestea vietii personale se pare ca a fost o conexiune intre suferinta intensa si cresterea experientei spirituale. Este, la toata lumea, o legatura intre suferinta traita si intensitatea cu care apare nevoia unei cresteri spirituale? – Da, acest lucru se pare ca se intampla in majoritatea cazurilor. Cand esti prins si captiv intr-un cosmar, motivatia ta de a te elibera va fi mult mai mare, decat cel prins intr-un vis relativ

placut. Dar la toate nivelele, evolutia apare ca un raspuns la o situatie critica, nu rareori o viata amenintata, cand structurile vechi, din interior sau din exterior, sunt daramate sau nu mai lucreaza deloc.

• La nivel personal, aceasta inseamna adeseori experienta pierderii a ceva anume: moartea cuiva drag, sfarsitul unei relatii, pierderea unei posesiuni, casa voastra, statutul social, sau caderea structurilor externe din viata voastra care va furnizau un sentiment de securitate. Pentru multi oameni,… bolile, pierderea sanatatii - reprezinta o situatie critica ce impinge spre trezire. Cu boala grava, vine si trezirea la ADEVARATA MOARTE, MAREA PIERDERE A TOT CE AVETI!

• Pentru multi oameni, PIERDEREA este perceputa ca o pierdere a sensului vietii. Cu alte cuvinte, viata pare sa fie atunci fara nici-un sens. Pierderea sensului vietii este adeseori parte din suferinta care vine odata cu pierderea psihica, dar acest lucru se poate intampla si acelora care au castigat tot ce lumea aceasta a putut oferi, si care au reusit in ochii lumii – si deodata ei realizeaza ca succesul lor,… sau posesiunile sunt goale si nu ii pot implini. Ceea ce lumea si cultura le spune este important pentru ei, pentru ca sunt indemnati sa incerce sa posede cat mai mult, ceea ce pana la urma le da un fel de apasare dureroasa in suflet, adesori insotita de o mare confuzie mentala.

• Acum intrebarea care apare este: care este adevarata conexiune intre suferinta si trezirea spirituala? Cum poate una sa duca la cealalalta? Cand te uiti cu atentie la natura suferintei umane vei afla un ingredient esential in mai toate felurile de suferinta si acesta este - DIMINUAREA CONSTIINTEI DE SINE! Sa luam spre exemplu, boala. Ea te face sa te simti mai mic, fara nici-un control, fara ajutor. Se pare ca pierdeti autonomia, si se poate sa deveniti dependenti de altii. Ajungeti mai mic, vorbind la figurat. Orice PIERDERE majora are un efect similar: unele din formele care au reprezentat o parte importanta din ceea ce ati fost voi – o persoana, o posesiune, un rol social,…va lasa, o pierdeti si voi suferiti pentru ca v-ati identificat cu acele lucruri, persoane, si astfel vi se pare ca pierdeti ceva din voi – o parte din voi. In realitate, desigur, ceea ce simtiti ca o diminuare sau o pierdere a sentimentului de sine, este de fapt PIERDEREA UNEI IMAGINI despre ceea ce credeti ca sunteti, o imagine care este agatata in minte. PIERDEREA DIZOLVA IDENTIFICAREA CU FORMELE GANDURI care ti-au dat tie sentimentul de sine. Dar acest sentiment de sine este de fapt fals – este o fictiune mentala. Este mintea egotica sau cum I s-a spus – micul eu.

• A te identifica cu o imagine mentala care spune cine esti tu, inseamna sa fii inconstient si netrezit spiritual. Aceasta STARE DE NETREZIRE CREEAZA SUFERINTA, dar si suferinta creeaza posibilitatea trezirii. Cand nu mai rezistati la diminuarea eului ce vine odata cu suferinta - cand toate rolurile pe care le-ati jucat si care reprezinta de fapt starea de netrezire – SE TERMINA,…atunci deveniti umil, simplu si real. Si paradoxal in clipa CAND SPUI „DA” ACELEI MORTI PENTRU CA „ESTE CEEA CE ESTE”, atunci realizati ca sentimentul de sine mental, acopera adevarul a ceea ce sunteti voi cu adevarat,… acel sine,.. nu definit de trecutul vostru, ci acel sine care este LIPSA TIMPULUI! Si cand ceea ce credeti ca sunteti se dizolva dintr-o data, ATUNCI VA CONECTATI LA VASTA PUTERE care este esenta fiintei voastre nemarginite. Iisus i-a spus: „viata eterna”. In budism, uneori i se spune „realitatea vesnica”. Acum, oare,… aceasta inseamna ca daca nu ai experimentat suferinta intensa in viata ta,… nu mai este nici-o posibilitate de trezire? Mai intai, motivul pentru care cautati o invatatura spirituala, sau un invatator este acela ca, impartasiti deja suferinta, si de aceea procesul de trezire a inceput.

• Un invatator sau o invatatura nu sunt esentiale pentru trezirea spirituala, ci doar se economiseste timp. Apoi, umanitatea ca intreg, a trecut deja printr-o suferinta inimaginabila, mai mult auto-inventata; secolul XX atingand culmea cu ale lui orori inimaginabile. Suferinta colectiva a fost adusa in fiintele umane pana cand, aceasta prea multa suferinta a chemat nevoia de eliberare care este trezirea spirituala. Nu mai este necesara mai multa suferinta. Acum, pentru multi oameni, asta inseamna ca au seferit destul. Nu mai vor sa sufere. SFARSITUL SUFERINTEI este deasemenea si scopul fiecarei invataturi spirituale adevarate. Fii recunoscator ca suferinta te-a adus la aceasta intelegere:„ NU MAI AM NEVOIE SA MAI SUFAR DELOC!”

• Sa ne angajam complet in momentul present? – identificarea cu gandurile si emotiile care vin, creeaza un fals sentiment de sine mental, conditionat de trecut: micul eu si istoria lui. Acest sine fals nu este niciodata fericit si nu se simte implinit pentru mult timp. Aceasta este starea obisnuita a oamenilor – de neliniste, frica si insuficienta, de neimplinire. Acest eu fals, spune ca el cauta fericirea si totusi, tot el creeaza un continuu conflict si nefericire. Priviti la lupta din jurul vostru, intre natiuni, religii, triburi. Ei au nevoie de dusmani, pentru ca numai acestia le furnizeaza sentimentul de separare de care identitatea lor colectiva depinde. Falsul sine traieste in principal prin memorie si anticipare. TRECUTUL SI VIITORUL SUNT PRINCIPALA LUI PREOCUPARE.

• Momentul present, in cel mai bun caz este ceva… ce se sfarseste repede, sau un pas spre viitor, si toate astea, pentru ca viitorul promite implinire, si salvare, intr-o forma sau alta. Problema este ca viitorul nu vine niciodata. Iar viata este intotdeauna, acum! Orice s-ar intampla, orice experimentati, sunteti, ganditi sau faceti – totul se intampla numai acum! PREZENTUL ESTE TOT CEEA CE ESTE! Si daca voi pierdeti continuu, momentul acesta de acum, si ii rezistati sau nu va place de el, atunci incercati mereu sa fugiti de clipa aceasta, sau o reduceti la ceva ce trece repede,… atunci voi pierdeti esenta vietii voastre, si deveniti CAPTIVI IN VISUL LUMII IMAGINILOR, CONCEPTELOR, ETICHETELOR, INTERPRETARILOR SAU JUDECATILOR! – ce sunt toate continutul conditionat al mintii pe care l-ati luat ca fiind voi insiva. Si astfel va rupeti, si cadeti, tocmai de starea de implinire a vietii ce este numai acum – CEEA CE ESTE, ASA CUM ESTE, NUMAI IN ACEST MOMENT!

• CAND SUNTETI NEALINIATI CU CEEA CE ESTE ACUM, VOI SUNTETI NEALINIATI LA VIATA INSASI!

Sfaturi de Eckhart Tolle 8

• Voi va luptati sa atingeti un scop in viitor, cand lucrurile vor fi, poate, mai sigure, mai pline de viata, abundenta, dragoste, bucurie,…dar, de fapt acele lucruri sunt esenta a ceea ce sunteti voi deja. Tot ceea ce vi se cere pentru a avea acces la esenta, este sa va imprieteniti cu momentul prezent. Si veti putea sa realizati ca mai tot timpul in viata voastra ati facut din momentul acesta, un dusman. Voi nu ati spus ,,DA” la ceea ce este, si nu l-ati imbratisat asa cum vine el. Ati fost nealiniati la ,,clipa de acum” si de aceea viata a devenit o lupta.

• Astazi, acest lucru pare a fi normal, pentru ca toti din jurul vostru traiesc in acelasi mod. Lucrul nostim este acesta: Viata,… marea inteligenta care patrunde intregul cosmos, vine in ajutorul vostru numai atunci cand spuneti ,,DA” la ceea ce este! Unde este viata?... Aici! Acum!... Tot ceea ce este – este numai in aceasta clipa! Prezentul pare atat de mic la inceput,… un mic segment intre trecut si viitor, si totusi,… INTREAGA PUTERE A VIETII SE ASCUNDE IN EL. Cand se intampla trezirea spirituala, va treziti in plinatate si viu, in sacrul acestui moment de acum! Pana aici ati fost absenti, adormiti, dar acum sunteti prezent – si treaz!

• Secretul trezirii este: SA ACCEPTATI NECONDITIONAT ACEST MOMENT ASA CUM ESTE EL, SI CUM APARE – CA ESTE CEEA CE ESTE! Unii oameni fac lucrul acesta pentru ca nu mai pot sa stea in suferinta care vine odata cu NEACCEPTAREA A CEEA CE SE INTAMPLA IN ACEASTA CLIPA. Da fapt ei sunt fortati sa se trezeasca. Altii au suferit destul si sunt gata sa imbratiseze singuri, momentul de acum. Atunci cand deveniti prezenti in acest mod,…judecatile, etichetele si conceptele mintii voastre NU MAI SUNT DELOC IMPORTANTE pentru ca acum o inteligenta infinita, OPEREAZA IN VOI SI PRIN VOI! In acest mod mintea poate fi folosita mult mai eficient si creativ,… si atunci cand este nevoie.

• Intrebarea care se naste: mai este nevoie de straduinta pentru a implini ceva, cand sunteti atat de prezenti,… acum? Ati putea sa deveniti pasivi in aceasta stare? Multe din activitatile fara rost vor fi abandonate, dar starea de prezenta este singura stare in care energia creativa va este disponibila. Cand sentimentul de implinire de sine NU MAI ESTE DEPENDENT DE UN VIITOR REZULTAT, ATUNCI BUCURIA APARE IN ORICE FACETI!

• Faceti ceea ce faceti pentru ca, actiunea insasi este plina. Si orice veti face sau veti creea in aceasta stare este de inalta calitate. Aceast lucru se intampla, pentru ca nu mai exista ceva ce trebuie sa se sfarseasca, si atunci deodata o dragoste atenta apare in tot ceea ce faceti!

• ,,Sa fii in prezent",… suna atat de bine, si totusi este foarte greu de sustinut. Sunt ceva exercitii practice pentru cei ce vor sa mentina constiinta in momentul prezent? – Desi vechea constiinta sau sa-i spunem inconstienta, inca ocupa un loc important si chiar functioneaza in lumea aceasta, noua constiinta – trezirea – prezenta – a si inceput sa apara in multe fiinte umane. In cartea mea ,,Puterea prezentului", am mentionat cateva cai prin care puteti mentine momentul de trezire,… prezent, dar principalul lucru este SA PERMITETI, SA DATI VOIE IN REALITATE ca aceasta noua stare de constiinta SA SE IVEASCA, decat sa credeti ca muncind din greu veti putea candva sa o realizati. Cum o lasati sa apara? Simplu – LASAND ACEST MOMENT SA FIE CEEA CE ESTE! Aceasta inseamna SA RENUNTI LA REZISTENTA INTERIOARA LA TOT CEEA CE ESTE, ACUM! – CLIPA DE FATA, ASA CUM VINE EA! Acesta atitudine LASA VIATA SA-SI DEZVALUIE FRUMUSETEA! NU EXISTA O MAI MARE PRACTICA SPIRITUALA CA ACEASTA!

• In filmul ,,Inflorirea constiintei umane" ati vorbit despre o noua constiinta ce apare in timpurile noastre. Ce vreti sa spuneti prin asta? Momentul prezent nu a fost disponibil intotdeauna cautatorilor sinceri? Ce se intampla acum, deosebit, in timpul nostru? Vreti sa aratati spre un proces de evolutie sigur – o accelerare in dezvoltarea spirituala a umanitatii? – Da, momentul prezent a fost dintotdeauna disponibil cautatorilor spirituali. Dar, ATATA TIMP CAT CAUTATI, NU SUNTETI DESCHISI SPRE CLIPA ACEASTA DE ACUM. Cautarea implica faptul ca voi va proiectati in viitor raspunsul la intrebarile voastre,… sau cautati sa realizati ceva, spiritual sau orice altceva,… atunci – candva. Fiecare este intr-un fel sau altul in cautare – alergand mereu dupa ceva care SA ADAUGE ,,MAI MULT" la ceea ce sunteti deja, orice ar fi acestea: bani, relatii, posesii, cunoastere, statut social,… - sau realizare spirituala.

• ,,A cauta" inseamna ca aveti nevoie de MULT TIMP, MAI MULT VIITOR, MAI MULT DIN ASTA, MAI MULT DIN ACEEA! Si nu este nimic in neregula cu asta. TOTUL ISI ARE UN LOC IN ACESTA LUME. Sa faci bani, sa aduni cunoastere, sa inveti o noua meserie, sa explorezi un teritoriu nou, chiar sa jungi de la A la B – pentru toate aceste lucruri tu ai nevoie de timp. Pentru aproape orice faceti, aveti nevoie de timp, in afara de un singur lucru: SA IMBRATISEZI MOMENTUL ACESTA! NU AI NEVOIE DELOC DE TIMP pentru a te deschide pe tine spre puterea prezentului si asa sa te trezesti la cine esti tu, mai presus de nume si forma, si sa realizati ca in adancul fiintei voastre, VOI SUNTETI DEJA IMPLINITI, INTREGI, UNA CU ESENTA NELIMITATA DE TIMP. NUMAI TIMPUL ESTE OBSTACOLUL pentru aceasta realizare. CAUTAREA pentru ca are loc in timp ESTE OBSTACOLUL MAJOR. Astfel ca, mereu aveti nevoie SA ADAUGATI CEVA la ceea ce deja sunteti – acesta este obstacolul!

• Povestea vietii voastre,…cum toate se dezvaluie,…daca izbutiti sau nu in aceasta lume,… Da, conteaza, …da, este important totul, dar relativ, nu absolut! De aceea numai un singur lucru este de importanta majora si acesta este: PREZENTUL! Daca il pierzi, vei pierde scopul fundamental al vietii voastre, caruia i-am spus INFLORIREA CONSTIINTEI UMANE! Si in cele din urma NIMIC ALTCEVA NU VA VA SATISFACE! Cateva fiinte umane in care noua constiinta s-a implinit, au devenit marii invatori ai umanitatii, ca Buddha, Lao Tzu, Iisus, cu toate ca invataturile lor au fost in majoritate, neintelese, mai ales atunci cand s-au transformat in religie organizata. Ei au fost prima manifestare a infloriri constiintei umane. Mai tarziu au aparut altii, din care cativa au devenit invatatori faimosi si respectati, pe cand unii au ramas relativ necunoscuti sau poate chiar complet necunoscuti.

• La periferia religiilor consacrate, din timp in timp mai apar miscari singulare, prin care noua constiinta se manifesta. Aceasta a permis unui numar de oameni din aceste miscari sa se trezeasca spiritual. Astfel de curente, in Crestinism au fost Gnosticii, si misticismul medieval, in Budism - Zen, in Islam – miscarea sufita, iar in Hinduism – calea Advaita Vedanta. Dar acei barbati si femei care s-au eliberat complet au fost dintotdeauna putini – flori ale constiintei. Pana recent nu se simtea o nevoie pentru ca un numar mare

de oameni – sa se trezesca. Pentru prima oara in istoria umana, o transformare pe scara larga a constiintei a devenit necesara pentru ca umanitatea sa poata supravietui.

• Stiinta si tehnologia au amplificat efectele disfunctiei mintii umane tinand-o intr-o stare de netrezire, si asta intr-un asemenea grad incat omenirea, si probabil planeta, nu va mai putea supravietui pentru urmatorii 100 de ani, DACA CONSTIINTA UMANA NU SE SCHIMBA!

• Asa cum am spus, evolutia apare de obicei ca o reactie la o situatie critica, si noi stim ca acum suntem confruntati cu o asemenea situatie extrema. Aceasta arata si de ce este cu adevarat o accelerare enorma in procesul de trezire a speciei noastre. Noua trezire spirituala nu se intampla numai in religiile consacrate, ci mai mult in afara acestor structuri. Uneori se ralizeaza, totusi si in biserica si in institutiile religioase ce exista, acolo unde membrii acestor congregatii nu se mai identifica cu sistemele rigide si exclusiviste de credinta ale caror tel inconstient este de A CRESTE SENTIMENTUL DE SEPARARE de care structurile mintii egotice depind pentru a supravietui.

• De cat timp si de cat efort este nevoie pentru a realiza puterea prezentului? Poate aceasta realizare sa apara deodata sau e nevoie sa muncesti pentru asta o viata intreaga? - PUTEREA PREZENTULUI NU POATE FI RELIZATA DECAT ACUM! EA NU CERE TIMP SI NICI EFORT! Efort, inseamna sa incerci din greu SA AJUNGI UNDEVA, si asa nu poti fi prezent, PRIMIND ACEST MOMENT ASA CUM VINE EL, SI ACCEPTANDU-L ASA CUM ESTE!

• Pentru ca NU ESTE NEVOIE DE TIMP PENTRU A TE TREZI! – tu poti realiza lucrul acesta numai acum! Timp iti va lua doar pana vei putea sta treaz in toate situatiile de zi cu zi. Adeseori te poti gasi pe tine insuti impins inapoi in vechile tipare conditionate si reactive, atunci cand te confrunti cu provocarile vietii cotidiene si a relatiilor. Tu pierzi prezentul martor si te identifici din nou cu vocea din capul tau, continua curgere a gandurilor,… cu etichetele, judecatile, si opiniile care iti umbla mereu prin minte. Si nu-ti mai dai seama ca ele nu sunt decat etichete, judecati, si pozitii – opinii mentale – dar in care credem total. Si astfel voi creati conflict. Si apoi suferiti. Iar suferinta se trezeste din nou. Si toate acestea pana cand PREZENTA DEVINE STAREA NOASTRA PREDOMINANTA!

Sfaturi de Eckhart Tolle 9

• Te poti afla pe tine insuti, deplasandu-te inapoi si ramanand mai departe in timp, intre vechea constiinta si cea noua, intre identificarea mentala si prezenta. Cat timp va lua aceasta situatie? Nu se pune asa problema, pentru ca vei putea pierde prezentul, iarasi!

• Cum ne recomandati sa ascultam, sa citim sau sa urmarim invataturile din „Puterea prezentului”? De ce inregistrarile audio si video au o asa de mare putere de transformare asupra oamenilor? – …Daca s-ar putea sa nu mai fiti angajati si in alta activitate in timp ce ascultati sau urmariti inregistrarile, asa incat sa puteti acorda intreaga voastra atentie nu numai cuvintelor ci si spatiilor de liniste dintre cuvinte. Astfel va va placea sa invatati multe lucruri interesante despre starea de prezenta ca si despre obstacolele de care va veti lovi. Dar aceasta este numai o latura secundara a acestor inregistrari. Scopul lor principal nu este sa transmita informatie ci sa va ajute sa aveti acces la starea de prezenta chiar in momentul ascultarii. Asa cum se intampla la toate invataturile spirituale, semnificatia cuvintelor care sunt spuse, patrunde mult mai adanc decat continutul lor informational. Cuvintele ce apar spontan, direct din starea de prezenta sunt incarcate cu putere spirituala: puterea de constientizare. Tot ceea ce vi se cere este sa fiti intr-o stare de ascultare atenta. Nu ascultati numai cu capul, ci si cu intreg corpul. Simtiti cand ascultati, prezenta vie, prin corp.

• Si va mai recomand sa urmariti sau sa cititi aceste texte sau inregistrari, din nou si din nou! De fiecare data cand cititi sau ascultati va veti simti ca si cand le-ati afla, pentru prima oara. Atunci cand veti relua un text sau o inregistare, veti creste in prezenta! Dar nu ascultati compulsiv. Luati o pauza de 2-3 zile,… ideal este mai mult, inainte de a citi sau asculta iarasi textul. De fiecare data cand se intampla aceasta, din nou, incercati la inceput, doar sa stati in liniste pentru cateva minute.

• Bucurati-va de marea aventura a fiintelor umane si astfel veti lua parte la aparitia unei noi constiinte!

• TU NU ESTI MINTEA TA! Un cersetor statea pe marginea drumului de 30 de ani. Odata, trecea pe acolo un strain. „Da-mi si mie un ban!" spuse cersetorul, scotandu-si mecanic sapca din cap. „ nu am nimic sa-ti dau", ii spuse strainul. Dupa care il intreba: „Ce este in cutia pe care stai?" „Nimic" ii raspunse cersetorul. mmE doar o cutie veche". „Stau pe ea de atata timp, ca nici nu mai tin minte". „Te-ai uitat vreodata inauntru?" il intreba strainul. „Nu" ii zise cersetorul. „De ce sa ma fi uitat? Nu este nimic in ea." ...„Uita-te acum!" insista strainul. Cersetorul ridica capacul si arunca o privire, inauntrul cutiei. Cu uimire si bucurie, nu-i venea sa creada – el vazu ca aceea cutie era plina cu aur! Eu sunt acel strain care NU AM NIMIC SA VA DAU si care va spune doar sa va uitati inauntru. Nu in cutie, ca in parabola, ci ceva mult mai aproape: in voi insiva! „ dar eu nu sunt cersetor", te pot auzi spunand. Acei care nu si-au gasit bogatia lor adevarata, care este BUCURIA RADIANTA A FIINTARII SI PACEA ADANCA, DE NECLINTIT care vine odata cu ea, aceia sunt cersetori, chiar daca poseda mari bogatii. Ei cauta in afara putina placere sau implinire, pentru aprobare, securitate, sau dragoste, in timp ce EI AU DEJA IN INTERIORUL LOR TOATA BOGATIA LUMII, care include nu numai toate lucrurile, dar si MULT MAI MULT DECAT POATE CEVA SAU CINEVA EXTERIOR SA VA DEA! PACEA, IUBIREA SI FERICIREA TOATA!

• Iluminarea, duce la ideea unor oameni super invatati, si egoului ii place sa pastreze aceasta imagine, dar de fapt este vorba de starea naturala de A FI TU INSUTI, DE A TE SIMTI BINE CU TINE, cu fiinta care esti. Este o stare de conectare cu ceva nemarginit si indestructibil. In felul acesta, iti afli adevarata ta natura care este mai presus de nume si forma. Inabilitatea de a simti aceasta conectare, da nastere iluziei separarii de tine insuti si de lumea din jurul tau. Apoi tu te percepi pe tine, constient sau inconstient ca UN FRAGMENT IZOLAT. Si atunci APARE FIRESC CONFLICTUL DIN INTERIOR SI DIN AFARA, iar in cele din urma, acesta devine norma.

• Imi place definitia simpla a lui Buddha despre eliberare ca „sfarsitul suferintei". Nu este nimic superuman in aceasta, nu-i asa? – Desigur ca definitia este incompleta. Ne spune numai ceea ce nu este eliberarea: nu este suferinta. Dar ce ramane cand nu mai este deloc suferinta? Buddha pastreaza tacerea in aceasta privinta, iar tacerea lui implica faptul ca tu va trebui sa gasesti singur raspunsul. El foloseste o definitie negativa, astfel incat mintea sa nu o poata transforma intr-o credinta sau intr-o insusire superumana, o tinta care sa fie pentru noi imposibil de realizat. In ciuda acestei precautii, majoritatea budistilor cred inca ca eliberarea este pentru Buddha, nu si pentru ei, ca ei mai au mult de lucru pana sa o atinga, si mult de lucru,… si cel putin nu in viata asta.

• Ati folosit cuvantul fiintare. Ce intelegeti prin acesta? – A FI ESTE ETERNA SI INTOTDEAUNA PREZENTA VIATA VESNICA, mai presus de miriadele de forme de viata care sunt subiect de nastere si moarte. Totusi, A FI nu este numai mai presus de, dar este si adanc inradacinat in fiecare forma, este esenta din strafunduri, invizibila si indestructibila. Aceasta inseamna ca VA ESTE ACCESIBILA, CHIAR ACUM, ca fiind sinele vostru din adanc, natura voastra adevarata. Dar sa nu incercati sa-l atingeti cu mintea! Nu puteti sa-l intelegeti! Puteti sa-l cunoasteti numai atunci CAND MINTEA ESTE LINISTITA! CAND SUNTETI PREZENTI,… CAND ATENTIA VOASTRA ESTE CU TOTUL SI INTENS PUSA PE CLIPA ACEASTA!. A FI, POATE FI SIMTIT, dar nu poate fi niciodata inteles cu mintea!

• Important este a capata constiinta fiintarii, iar A RAMANE IN STAREA DE SIMTIRE A FIINTARII, ESTE ELIBERAREA!

• Cand spui fiintare, vorbesti de Dumnezeu? Daca asa este de ce nu Il numesti? - Cuvantul Dumnezeu a ajuns sa fie inteles gresit timp de mii de ani, de utilizare nepotrivita. Il folosesc uneori dar fac asta rar. Prin utilizare gresita, vreau sa spun ca cei care chiar au luat cunostiinta cu realitatea sacrului, infinitul vast mai presus de cuvant, acestia il utilizeaza cu o mare convingere, ca si cand ar sti ceea ce spun. Ori ei de fapt argumenteaza impotriva Lui, pentru ca afirma ca stiu ceea ce este El - dar de fapt Il neaga. Aceasta

neintelegere, produce credinte absurde, tot felul de afirmatii, si deziluzii egoiste, cum ar fi spre exemplu: ,,Dumnezeul meu/nostru este singurul Dumnezeu, iar al tau este fals", sau faimoasa afirmatie a lui Nietzche, cum ca ,,Dumnezeu este mort''. Cuvantul Dumnezeu a devenit un concept prea mult folosit.

• In momentul in care un cuvant este spus, se creeaza o imagine mentala, nu pentru mult timp, probabil, a unui batran cu o barba alba, dar totusi o reprezentare gandita, a cuiva sau ceva din afara ta, si, da, bineinteles, aproape inevitabil a unui barbat, sau ceva de acest gen. Nici Dumnezeu si nici fiintare, si nici-un alt cuvant, nu poate defini sau explica realitatea inefabila mai presus de minte, asa ca singura intrebare cu adevarat importanta este daca cuvantul este un ajutor sau un obstacol in a-ti permite sa experimentezi pe Acela spre care toate lucrurile converg. Poate el sa arate spre mai sus de el insusi, spre aceea realitate transcedenta, sau se indica pe sine prea usor spre a deveni nu mai mult decat o idee in capul tau, in care crezi,… un idol mental?

• Cuvantul fiinta nu explica nimic, si nici Dumnezeu. Fiinta totusi, are avantajul ca este un concept deschis. Ea nu reduce infinitul invizibil la o entitate finita. Este imposibil sa formezi din ea o imagine mentala. Nimeni nu poate cere exclusiv posesia fiintarii. Este vorba de esenta ta adanca, ce ESTE DE FAPT IMEDIAT ACCESIBILA TIE CA SIMTIRE A PROPRIEI TALE PREZENTE, realizarea lui Eu sunt, care este lucrul primordial - a fi aceasta sau aceea. Asa ca mai este doar un mic pas de la cuvantul fiinta la experimentarea fiintarii.

• Care sunt marile obstacole in TRAIREA ACESTEI REALITATI? – IDENTIFICAREA CU MINTEA TA, care face ca gandurile sa fie compulsive. Nu sa fii capabil sa-ti opresti gandirea. Ea nu este acel lucru ingrozitor. Noi nu realizam asta, pentru , fiecare din noi suferim datorita ei, asa ca o consideram normala. Acest zgomot mental neincetat va opreste sa aflati aceea realitate a linistii adanci din voi care este inseprabila de fiintare. Mai si creeaza un sentiment de sine mental care produce o umbra de teama si durere.

• Filosoful Descartes a crezut ca el a gasit cel mai fundamental adevar cand a facut faimoasa sa declaratie ,,cred, deci exist". Atunci de fapt, el a dat expresie celei mai fundamentale erori: sa identifici gandirea cu fiintarea si apoi aceasta cu gandirea.

Sfaturi de Eckhart Tolle 10

• Gandirea compulsiva pe care o are mai toata lumea, traieste intr-o stare de aparenta separare, intr-o viata complexa si nebuna, plina de probleme continue si conflicte, o lume ce reflecta permanenta fragmentare a mintii.

• ELIBERAREA ESTE O STARE DE INTREGIRE, de a fi UNA cu totul, si deasemanea de pace. Sa fii una cu viata in aspectul ei manifestat – lumea – si in acelasi timp si cu Sinele din adancul nostru dar si cu viata nemanifestata – una cu Fiinta toata. Eliberarea nu este numai sfarsitul suferintei si a unui conflict continuu in interiorul nostru sau in afara, dar si SFARSITUL INGROZITOAREI INROBIRI A GANDIRII NEINCETATE. Ce eliberare inredibila este acest lucru!

• Identificarea cu mintea noastra creeaza un ecran opac de concepte, etichete, imagini, cuvinte, judecati si definitii care blocheaza toata relationarea cu adevarul. Ele se interpun intre tine si tu insuti, intre tine si natura, intre tine si Dumnezeu. Acest ecran de ganduri este cel care creeaza iluzia separarii, iluzia ca tu esti total diferit de ceilalti. Atunci tu uiti acest fapt esential ca sub nivelul aparentei fizice separate a formelor, tu esti una cu toate acestea. Dar uiti – vreau sa spun ca nu mai poti sa-ti SIMTI propria Fiinta ca o realitate de sine – evidenta. Poti sa crezi ca aceasta realitate este adevarata, dar nu o mai poti simti ca este asa. O credinta poate fi confortabila. Totusi, NUMAI PRIN PROPRIA TA EXPERIENTA POTI SA DEVII LIBER!

• Gandirea a devenit o boala. Bolile apar atunci cand lucrurile se dezechilibreaza. De exemplu, nu este nimic neinregula cu diviziunea celulelor si multiplicarea lor in corp, dar daca acest proces continua mai

mult decat ii trebuie organismului, ele prolifereaza, si atunci apare boala.

• Nota: Mintea este un instrument superb, daca este folosita corect! Iar daca este folosita gresit, ea devine foarte distructiva. Sa o faci mai exacta, nu este nevoie, atata timp cat o utilizezi gresit – tu de fapt nu te folosesti de ea. Ea te foloseste pe tine! Aceasta este boala. TU CREZI CA ESTI MINTEA TA. Aceasta este iluzia. Instrumentul te controleaza pe tine.

• Nu sunt de acord cu tine. Este adevarat ca fac o multime de lucruri fara rost ca cei mai multi dintre oameni, dar totusi pot sa aleg sa-mi folosesc mintea pentru a realiza anumite lucruri si fac asta tot timpul – ET: Numai pentru faptul ca poti rezolva cuvinte incrucisate sau esti in stare sa construiesti o bomba atomica, asta nu inseama ca-ti folosesti mintea. Asa cum cainilor le place sa rontaie oase, si mintii noastre ii place sa-si infiga dintii in probleme. PENTRU ASTA rezolva cuvinte incrucisate sau construieste bombe atomice. Nu exista alt motiv pentru a aface lucrul acesta!... Da-mi voie sa te intreb ceva: poti fi tu liber de mintea ta, oricand vrei tu? Ai gasit, butonul de „OPRIRE”?

• Vrei sa spui sa opresti gandirea total? Nu, nu pot. Poate doar un moment sau doua. – ET: atunci mintea ta te foloseste pe tine! Te identifici inconstient cu ea, asa ca nici macar nu iti mai dai seama ca esti scalvul ei. Este ca si cand ai fi POSEDAT fara sa stii asta, de aceea tu iei entitatea posedata ca fiind tu insuti. Inceputul eliberarii este atunci cand realizezi ca TU NU ESTI ENTITATEA POSEDATA – GANDITORUL. SA STII ASTA, iti permite sa observi entitatea. Din momentul cand incepi sa privesti la ganditor, din aceea clipa un nivel adanc al constiintei se activeaza. Si incepi sa realizezi ca este o realitate a inteligentei nemarginite mai presus de gand, fata de care gandul nu este decat un mic aspect al acelei inteligente.

• Mai realizezi ca toate lucrurile care pentru tine contau asa de mult: frumusetea, iubirea, creativitatea, bucuria, pacea interioara – toate acestea apar de dincolo de minte. Atunci incepi SA TE TREZESTI, ELIBERANDU-TE DE MINTEA TA!

• Ce vreti sa spuneti prin „a privi ganditorul?” – Cand cineva se duce la doctor si spune: „aud o voce in capul meu”, el va fi trimis, in cel mai bun caz la pshiatru. De fapt, intr-un mod similar, virtual, fiecare aude o voce, sau mai multe, in capul lui, mai tot timpul. Acesta este procesul involuntar de gandire de care nu-ti dai seama, si TREBUIE SA AI PUTEREA SA-L OPRESTI, ODATA! Este un monolog sau un dialog continuu in tine.

• Probabil ai trecut pe langa oameni nebuni pe strada, care vorbesc fara incetare sau mormaie singuri. Ei bine, asta nu este prea departe de ceea ce faceti voi sau ceilalti oameni „normali”, cu exceptia ca nu vorbiti cu voce tare. Vocea interioara comenteaza, speculeaza si judeca,… compara sau se plage, ii place sau nu ii place de ceva,… Ea nu este necesar sa releve situatia in care te afli in acel moment, poate sa-si aminteasca ceva din trecutul apropiat sau departat, ori poate sa repete si sa-si imagineze situatii posibile in viitor. Adeseori isi inchipuie lucruri care merg prost sau se termina rau: acestora, noi le spunem: necazuri. Alteori aceasta pista sinuoasa este insotita de imagini vizuale sau de „filme mentale”. Chiar daca vocea arata o situatie anume, o va interpreta in termenii trecutului. Acest lucru se intampla pentru ca ea apartine mintii conditionate, care este rezultatul intregii noastre istorii trecute, ca si mintii colective pe care a mostenit-o si prin care ea este controlata.

• Asa ca tu vezi si judeci prezentul PRIN OCHII TRECUTULUI si ai un punct de vedere total nepotrivit fata de el. Si nu este ceva iesit din comun pentru voce sa-ti fie DUSMANUL CEL MAI RAU. Multi oameni traiesc cu acest lucru ingrozitor in capul lor, care ataca continuu si ii pedepseste, si ii stoarce de energie vitala. Si astfel ea ajunge sa fie cauza unei mizerii si nefericiri nemarturisite, la fel ca o boala.

• Vestea buna este ca va puteti elibera de mintea voastra. NUMAI ACEASTA ESTE ADEVARATA ELIBERARE! Si puteti face primul pas, chiar acum! Incepeti SA ASCULTATI vocea din capul vostru, cat de des puteti. Acordati MAI MULTA ATENTIE tiparelor de gandire repetitiva, acelor placi de gramofon pe care le-ati ascultat in capul vostru atat de multi ani. Aceasta inseamna „sa privesti

ganditorul", ceea ce este un mod de a spune… - ASCULTATI VOCEA DIN CAPUL VOSTRU! Fiti acolo martori, ca prezenta.

• Cand auziti aceasta voce, ascultati-o impartial…. ASTA ESTE CEEA CE SPUNE EA, si nu judecati…. Si nu judecati sau nu condamnati ceea ce auziti. Facand asa, vocea va mai incerca sa vina din nou prin usa din dos. Dar curand va ve-ti da seama: „este vocea,…si iata o ascult,…si o privesc". Si astfel realizez ca asta sunt eu! Aceasta constiinta a propriei prezente, nu este un gand. EA APARE DE DINCOLO DE MINTE!

• Asa ca atunci cand priviti un gand, sunteti constienti nu numai de el dar si de voi insiva ca fiind martorul gandirii. Si atunci o noua dimensiune a constiintei apare in voi. Si asa cum stati si ascultati gandurile, veti simti o prezenta constienta – Sinele vostru adevarat – care este dincolo de ganduri!

• Atunci gandurile isi pierd puterea asupra voastra, si repede se domolesc, pentru ca voi nu mai energizati mintea prin identificarea cu ea. Acesta este inceputul sfarsitului gandirii involuntare si compulsive. Cand un gand se domoleste, voi experimentati o discontinuitate in curgerea gandurilor – UN SPATIU „FARA MINTE". La inceput, acest spatiu liber va fi scurt, poate de cateva secunde, dar cu timpul va deveni mai lung. Atunci cand aceste spatii libere apar, simtiti o liniste si o stare de siguranta si pace in voi. Acesta este inceputul simtamantului vostru de existenta a Sinelui – pe care-l traiti ca si Fiintare, si care in mod obisnuit este obturat de minte. Astfel, TRAIND ACEASTA STARE, cu timpul, linistea si pacea se vor adanci. De fapt nu este nici-un sfarsit la aceasta adancire in Sine. Veti mai simti o subtila bucurie ce apare din adancul vostru: bucuria de A FI.

• Nu este o stare de transa, deloc. Nu este nici o pierdere a constiintei. Se intampla chiar opusul. Daca pretul pacii ar fi fost scaderea constiintei voastre, atunci pretul linistii ar fi fost lipsa vitalitatii si a starii de trezire, si in acest caz, tot ce este mai rau se poate intampla.

• In aceasta stare de conectare interioara, sunteti mult mai alert si mai treaz decat in starea de identificare mentala. Si sunteti si cu totul prezenti. Va creste de asemenea frecventa vibratiei campului de energie care da viata corpului fizic!

ECKHART TOLLE 11

• Si cu cat mergeti mai adanc in aceasta realitate a LIPSEI MINTII asa cum este numita uneori, voi puteti realiza starea de pura constiinta. In ea, puteti sa va simtiti propria prezenta cu atata intensitate si atata bucurie incat toate gandurile si toate emotiile,… corpul vostru fizic, cat si toata lumea exterioara devin relativ neimportante in comparatie cu aceasta traire minunata. Si mai mult – asta nu este o stare de egoism, ci o stare de FARA EU. Te poarta dincolo de ceea ce tu credeai mai inainte ca ai fi tu insuti. Aceasta PREZENTA ESTE ESENTIALA! pentru voi si in acelasi timp incomparabil mai mareata decat eul. Ceea ce incerc sa arat aici pare, poate paradoxal sau chiar contradictoriu, dar nu exista nici-o alta cale prin care sa o exprim.

• In loc de a privi ganditorul , puteti deasemenea SA CREATI UN SPATIU, O PAUZA in curgerea mintii,… simplu, INDREPTANDU-VA TOATA ATENTIA SPRE PREZENT. SI DOAR INCERCATI SA DEVENITI INTENS CONSTIENTI DE MOMENTUL DE ACUM! Acesta este un mijloc de a patrunde in adancul vostru. Astfel, puteti sa va retrageti atentia din actiunea mentala, si SA CREEATI UN SPATIU DE NON-MINTE, in care sunteti foarte alerti si CONSTIENTI DE NEGANDIRE. Aceasta este esenta meditatiei! Puteti practica asta in viata obisnuita de zi cu zi, transformand fiecare activitate de rutina, normala care se termina in timp – si dandu-i toata atentia voastra, astfel incat sa se termine in Sine insusi.

• De exemplu, in fiecare zi urcati su coborati scarile acasa sau la locul de munca. Puteti in acest timp

SA ACORDATI O ATENTIE TOTALA FIECARUI PAS, FIECARUI MOMENT, chiar si respiratiei. FITI TOTAL PREZENTI! Sau atunci cand va spalati pe maini, FITI ATENTI LA TOT CE PERCEPETI facand aceasta: cum suna apa, sau ce senzatie va da ea, miscarea mainilor, cum miroase sapunul, …sau cand va urcati in masina, dupa ce ati inchis usa, FACETI O PAUZA pentru cateva secunde si OBESERVATI curgerea respiratiei voastre. In acest mod deveniti constienti de acest fin si linistitor dar FOARTE puternic sentiment de prezenta. Exista doar un singur criteriu sigur prin care voi puteti masura succesul vostru in aceasta practica: si acesta este NIVELUL DE PACE PE CARE-L SIMTITI IN INTERIOR!

- Astfel, singurul si cel mai vital pas in calatoria voastra spre eliberare este acesta: SA INVATATI SA VA DEZIDENTIFICATI DE MINTEA VOASTRA! DE FIECARE DATA CAND CREATI UN SPATIU, O PAUZA IN CURGEREA MINTII, ATUNCI LUMINA CONSTIINTEI VOASTRE CRESTE PUTERNICA!

- Intr-o zi puteti sa va surprindeti zambind la vocea din capul vostru, asa cum ati zambi la poznele unui copil. Asta inseamna ca NU VETI MAI LUA DELOC IN SERIOS CONTINUTUL MINTII VOASTRE, asa incat sentimentul de sine nu va mai depinde de asta!

- ELIBERAREA – ESTE O STARE CE ESTE MAI PRESUS DE GANDIRE! Este gandirea un lucru esential pentru a supravietui in aceasta lume? - Mintea ta este un instrument, o unealta. Ea este acolo pentru a fi folosita intr-o problema specifica, iar CAND TEMA S-A FACUT, TREBUIE SA ABANDONEZI MINTEA! Asa cum am spus, pentru 80-90% din oameni, gandirea nu este numai repetitiva si nefolositoare, dar este si nefunctinala si are si o natura negativa , si de aceea este atat de daunatoare! OBSERVATI-VA MINTEA si atunci veti vedea cat de adevarata este aceasta afirmatie. Ea cauzeaza o serioasa pierdere de energie vitala. Acest fel de gandire compulsiva produce in momentul de fata DEPENDENTA.

- Ce caracterizeaza o dependenta? Numai acest lucru simplu: NU MAI ESTI CAPABIL SA-TI DAI SEAMA CA POTI ORICAND SA TE OPRESTI! PARE CA AR FI MAI PUTERNICA DECAT TINE. Deasemenea va da un fals sentiment de placere, si aceasta pana la urma se transforma in durere.

- De ce suntem atat de dependenti de gandire? – pentru ca va identificati cu ea, ceea ce inseamna ca va derivati sentimentul de sine din continutul si activitatea mintii voastre. Odata ce CREDETI ASTA, va formati o imagine mentala a ceea ce sunteti voi, bazata pe conditionarea personala si culturala. Putem sa-i spunem acestui sine fantomatic – ego. El este format PRIN ACTIVITATE MENTALA si POATE FI MENTINUT, NUMAI PRINTR-O GANDIRE CONSTANTA!

- Termenul ego, inseamna lucruri diferite pentru oameni, dar cand il folosesc aici, vreau sa spun – sinele fals, creeat prin identificarea inconstienta cu mintea.

- Pentru ego, momentul prezent rareori exista. NUMAI TRECUTUL SI VIITORUL ESTE CONSIDERAT IMPORTANT. Aceasta inversare totala a adevarului face ca mintea egotica sa fie foarte disfunctionala. Egoul ESTE PREOCUPAT TOT TIMPUL SA PASTREZE VIU TRECUTUL, pentru ca fara el cine ai mai fi tu? Apoi SE PROIECTEAZA CONSTANT PE SINE IN VIITOR pentru a-si asigura continuu supravietruirea, cautand ceva acolo, care sa-l ajute sa supravietuiasa, si sa existe in continuare. De aceea isi spune: intr-o zi,… candva, cand aceasta sau aceea, sau celalalte lucruri se vor intampla,… eu o sa ma simt ok, fericit si in pace. Chiar atunci cand egoul ar parea sa se impace cu prezentul, nu prezentul este cel la care priveste el.

- Prezentul nu este de fapt perceput complet pentru ca egoul se uita la el prin ochii trecutului. Sau il reduce la ceva ce va lua sfarsit (ce va avea un rezultat in timp) – un sfarsit CARE INTOTDEAUNA SE GASESTE DOAR IN MINTE – CA UN PROIECT IN VIITOR.

- Observati-va mintea si veti vedea ca in modul acesta lucreaza ea. MOMENTUL PREZENT

CONTINE CHEIA ELIBERARII! Dar nu poti afla mometul prezent atata timp cat esti mintea ta!

- Predominanta mintii nu este altceva decat un stagiu in evolutia constiintei. Acum de fapt, este nevoie urgent sa mergem la nivelul urmator, altfel VOM FI DISTRUSI DE MINTE, care s-a transformat intr-un monstru, intr-un demon. A gandi si a fi constient de asta, nu sunt lucruri sinonime. Gandirea este doar un mic aspect al constiintei. Ea nu poate exista fara constiinta, dar constiinta nu are nevoie de gandire. ELIBERAREA INSEAMNA SA TE RIDICI DINCOLO DE GANDURI, nu sa cazi la un nivel controlat de ele. In starea de eliberare, inca vei folosi mintea cand vei avea nevoie dar ea, dar va fi mult mai atenta decat inainte. O folositi mai mult pentru scopuri practice, si veti fi liberi de dialogul intern involuntar, iar IN LOCUL LUI VA FI O LINISTE INTERIOARA ADANCA. Cand va folositi mintea si in mod particular cand aveti nevoie de o solutie creativa, veti oscila cateva minute intre gandire si liniste, intre minte si lipsa ei. LIPSA MINTII ESTE CONSTIINTA FARA GANDURI – DUMNEZEU! Numai in acest mod poti gandi creativ. Pentru ca numai in felul acesta gandul are cu adevarat putere! El singur, cand nu este deloc conectat cu realitatea constiintei, mult mai vasta, devine repede neroditor, negativ si distructiv.

- Mintea este in principal o masina de supravietuit. Atacul si apararea impotriva altor minti, sau a aduna, a stoca si a analiza informatia, acestea sunt lucruri pe care le face mintea, dar nu este deloc creativa.

- Toti adevaratii artisti, chiar daca stiu asta sau nu, creeaza numai din starea de non-minte, din linistea interioara. Mintea da apoi forma, impulsului creativ din adanc. Chiar si marii oameni de stiinta au arat ca gandurile lor creative au aparut in momente de liniste mentala. Surpinzatorul raspuns la o intrebare generala pusa celor mai eminenti matematicieni americani, de-a lungul timpului, inclusiv lui Einstein, a fost, sa explice cum creeaza ei - la care raspunsul comun a fost: GANDIREA INTRA IN JOC NUMAI CA O PARTE SUBORDONATA PAUZEI - LIPSEI, care este faza decisiva a creatiei insasi.

- Asa ca as putea spune ca singurul motiv pentru care majoritatea oamenilor de stiinta nu sunt creativi nu este pentru ca ei nu stiu cum sa gandeasca, ci pentru ca EI NU STIU CUM SA SE OPREASCA SA MAI GANDEASCA!

- Miracolul acesta care este viata pe pamant prin care a fost creat corpul nostru si este in continuare sustinut, nu se intampla prin minte, prin gandire! Este clar ca este vorba de lucrarea unei inteligente vaste ce este infinit mai mareata si mai minunata decat mintea. Cum poate numai o singura celula umana ce masora 1/1000 dintr-un milimetru in diametru, sa contina instructiuni inscrise in ADN-ul ei, cu care s-ar putea umple 1000 de carti de 600 de pagini fiecare? Cu cat invatam mai mult, cum lucreaza corpul nostru, cu atat realizam cat de infinita este inteligenta care se exprima prin el, si cat de putin cunoastem noi. Cand mintea se reconecteaza la aceasta constiinta, ea devine cea mai minunata unealta. Atunci ea ajunge sa serveasca pentru ceva mai maret decat ea insasi!

Eckhart Tolle 12

- Emotia? Este reactia corpului la propria minte. Despre emotii ce ne puteti spune? Eu sunt prins in emotiile mele, mai mult decat sunt prins in mintea mea. – Mintea, in acceptiunea in care folosesc acest cuvant, nu este numai gandire. Ea include emotiile tale, cat si toate emotiile mentale inconstiente ale tiparelor reactive. Emotia se naste in locul in care mintea si corpul se intalnesc. Este reactia corpului la mintea ta, sau s-ar putea spune – o reflexie a mintii tale in corp. De exemplu: un gand de atac sau un gand ostil va crea o energie in trupul vostru, careia noi ii zicem – manie. Atunci corpul este gata sa lupte.

- Gandul de care va simtiti agresat, fizic si psihic, il face pe corp sa se contracte, si aceasta este partea fizica a ceea ce noi numim - frica. Cercetarile au aratat ca emotiile puternice cauzeaza chiar schimbari in biochimia lui. Aceste schimbari reprezinta aspectul fizic sau material al emotiei.

• Desigur, de obicei nu sunteti constienti de toate tiparele voastre de gandire, si totusi numai privindu-va emotiile puteti sa atingeti starea de trezire!

• Cu cat te identifici mai mult cu gandirea ta, ceva iti va placea sau nu. Apoi vor fi JUDECATI SI INTERPRETARI, ceea ce s-ar putea spune – cu cat sunteti mai putin in prezent, IN CONSTIINTA CARE DOAR PRIVESTE, cu atat mai puternic va fi atacul energetic-emotional venit de la minte. Daca va puteti SIMTI emotiile si daca sunteti RUPTI de ele, voi le veti experimenta eventual la nivel pur fizic, ca o problema fizica sau ca un simptom. Un tipar emotional inconstient si puternic nu se mai poate manifesta atunci ca UN EVENIMENT EXTERN CARE VI SE INTAMPLA.

• De exemplu: am observat ca in general, oamenii poarta cu ei, multa suparare, in interiorul lor, fara sa fie constienti de asta si fara sa o exprime pe fata,… chiar,…lor LE-AR PLACEA MULT SA FIE ATACATI, VERBAL SAU FIZIC, de altcineva la fel de suparat si adeseori, aparent fara nici-un motiv . Ei emana o puternica manie pe care anumiti oameni o primesc sublimal si aceasta apoi le incita propria lor suparare latenta.

• Dada aveti dificultati cu simtirea propriilor emotii, incepeti prin concentrarea atentiei asupra campului de energie interior, din corpul vostru. Simtiti trupul, in interiorul lui. Acest lucru va va pune in contact cu emotiile voastre.

• Spuneti ca o emotie este reflexia mintii in corp. Dar adeseori se intampla un conflict intre cele doua: mintea spune ,,nu", in timp ce emotia spune ,,da" sau invers. – Daca vreti cu adevarat sa va cunoasteti mintea, corpul va va da intotdeauna o oglindire sincera, asa ca PRIVITI LA EMOTIE SAU SIMTITI CUM SE DESFASOARA IN TRUPUL VOSTRU. Daca este un conflict aparut intre ele, gandirea va fi minciuna, iar emotia va fi adevarul. Nu ultimul adevar a ceea ce suntem noi, ci adevarul realtiv al starii mintii tale din acel moment.

• Conflictul intre gandurile de suprafata si procesele mentale inconstiente este desigur ceva comun. Nu vei fi capabil sa aduci activitatea inconstienta a mintii in starea de constienta, cu ajutorul gandurilor, dar acestea vor fi intotdeauna reflectate in corp ca si emotie, si FIIND CONSTIENT DE ACEST LUCRU PUTETI DEVENI TREAZ.

• SA URMARITI O EMOTIE in acest fel este tot atat de important ca si a asculta sau a urmari un gand. Singura diferenta este aceasta: atunci cand un gand este in capul nostru, emotia care apare odata cu el va avea o puternica componenta fizica si de aceea va fi simtita acut in tot trupul. In acel moment, LASATI EMOTIA SA FIE ACOLO, fara sa va mai preocupati de ea, si astfel, nu veti mai putea fi controlati de ea pentru ca nu veti mai fi deloc – emotia, ci VETI FI, CHIAR – PRIVITORUL - PREZENTA CE VEDE TOTUL. Daca practicati lucrul acesta, atunci,… tot ce este inconstient in tine, va fi adus in lumina constiintei!

• Deci, sa ne observam emotiile este tot atat de important ca si, a ne observa gandurile ? – Da, fa-ti un obicei de a te intreba singur: ce se intampla cu mine in acest moment? Intrebarea aceasta va va duce spre directia corecta. Dar NU ANALIZATI, DOAR PRIVITI! Concentrati-va atentia in interiorul vostru! Simtiti energia acelei emotii. Daca nu este nici-o emotie prezenta, mutati-va atentia mai adanc in campul de energie al corpului vostru. ACEASTA ESTE USA SPRE FIINTA.

• O emotie reprezinta de obicei un tipar amplificat si energizat si datorita atacului energetic, puternic al ei, nu este chiar atat de usor sa fii prezent si sa fii capabil sa o urmaresti. Te va coplesi si de obicei, te va invinge. Si asta PANA CAND, VA FI SUFICIENTA PREZENTA IN TINE. Iar daca esti impins intr-o identificare inconstienta cu emotia, prin furarea atentiei de pe prezenta, ceea ce se intampla in mod obisnuit, atunci emotia devine temporar ,,tu insuti".Emotia esti ,,tu"!

• Adeseori apare un cerc vicios intre gandirea ta si emotie. Ele, amandoua, se hranesc una pe alta. Tiparul de gandire creeaza o reflexie magnifica a sa in forma unei emotii, iar apoi frecventa de vibratie a

emotiei hraneste in continuare tiparul gandului original. STARUIND MENTAL asupra situatiei, evenimentului, sau persoanei care este perceputa ca si cauza a emotiei, gandul hraneste cu energie emotia care apoi la randul ei energizeaza tiparul de gandire, si asa mai departe. De fapt, toate emotiile sunt variante modificate ale uneia singure si primordiale – emotia nediferentiata care isi are originea in PIERDEREA CONSTIINTEI a cine sunteti voi in spatele numelui si formei. Datorita naturii sale nediferentiate, este greu sa-i gasesti si sa-i dai un nume, care sa poata sa descrie precis aceasta emotie. ,,Frica" ar parea ca este mai apropiat ca termen, dar este departe de STAREA CONTINUA DE AMENINTARE, pentru ca aceasta stare mai include in ea si un sens adanc de lipsa si de incomplet. Mai bine am folosi un termen ce este nediferentiat, la fel ca o emotie de baza si sa-i spunem – durere.

• Una din sarcinile principale ale mintii este sa lupte sau sa anuleze aceasta durere emotionala, care este de fapt unul din motivele activitatii ei neincetate. Dar tot ce poate ea sa faca este doar sa o acopere temporar. Da fapt, cu cat lupta ea mai puternic sa inlature durerea, cu atat durerea devine mai mare! Mintea nu va putea gasi niciodata solutia si nici NU POATE SA VA PERMITA SA O GASITI VREODATA, singuri, pentru ca ea insasi este o parte a ,,problemei"!

• Imaginati-va un sef de politie incercand sa gaseasca un infractor cand de fapt infractorul este chiar seful politiei. Nu veti putea fi liberi de durere, pana cand nu veti inceta sa va mai derivati sentimentul de sine din identificarea cu mintea, ceea ce este egoul. Mintea cade atunci si isi va pierde puterea asupra voastra, cand va rupeti de ea,… DEZVALUIND ASTFEL FIINTA CARE ESTI IN REALITATE – NATURA TA ADEVARATA!

• Ce se intampla cu emotiile pozitive ca dragostea si bucuria? – Ele sunt inseparabile de starea ta naturala, de conectare interioara cu Fiinta. Momentele de dragoste si bucurie sau clipele de pace adanca sunt posibile ORICAND APARE O PAUZA in curgerea gandului. Pentru majoritatea oamenilor, asemenea SPATII LIBERE apar rareori si numai accidental, atunci cand mintea cedeaza si ramane ,,fara grai". Uneori este conectata cu forta la marea Frumusete, printr-un efort fizic extrem, sau chiar un mare pericol. Deodata te trezesti in linistea interioara. SI IN ACEASTA STARE DE PACE ADANCA SE AFLA TOATA FERICIREA - SUBTILA DAR INTENSA – ACEASTA ESTE IUBIREA - INTREAGA! –… DUMNEZEU!

• De obicei asemenea momente sunt de scurta durata, dupa care mintea repede isi reia activitatea ,,de facut zgomot", careia noi ii spunem - gandire. Iubirea, bucuria si pacea nu poate inflori pana cand nu te-ai eliberat TU SINGUR de DOMINATIA MINTII. Dar ele nu sunt ceea ce am numit noi ca fiind emotile. Ele sunt mai presus de emotii, la un nivel mult mai adanc. Asa ca este nevoie SA DEVENITI COMPLET CONSTIENTI DE EMOTIILE VOASTRE si sa fiti capabili SA LE SIMTITI inainte sa puteti ajunge la acelea care sunt mai presus de fire. Emotia inseamna literar – turbulenta. Cuvantul vine din latinescul ,,emovere" ce inseamna – a tulbura.

Eckhart Tolle 13

• IUBIREA, BUCURIA SI PACEA sunt stari adanci ale Fiintei si in acelasi timp sunt si 3 aspecte ale starii de conectare interna cu Fiinta. La acest nivel, ele nu au un opus. Aceasta pentru ca apar chiar din spatiul care este dincolo de minte. Pe de alta parte, emotiile, fiind parte a mintii duale, sunt subiect al legii opozitiilor. Acest lucru inseamna pur si simplu ca voi nu puteti avea binele fara rau. Astfel in starea de neeliberare, in conditiile identificarii cu mintea, ceea ce uneori este denumit in mod gresit bucurie este de obicei o placere de scurta durata – partea din ciclul continuu al alternarii durere/placere.

• Placerea este intotdeauna derivata din ceva din afara voastra, pe cand fericirea apare din voi. Lucrul care va da astazi placere, va va da maine, durere, sau va va parasi, iar absenta lui va da suferinta. Si ceea ce de obicei voi numiti iubire poate sa nu fie altceva decat placere si excitare pentru un timp, si de aceea este un viciu schimbator, o conditionare extrema – o nevoie, care se poate transforma oricand in opusul ei,… la o simpla schimbare a situatiei. Multe relatii de iubire dupa ce euforia initiala a trecut, oscileaza

intre „iubire” si ura, atractie si atac.

• ADEVARATA IUBIRE NU TE FACE SA SUFERI! Cum se poate asta? Nu se transforma deodata in ura, si nici bucuria reala nu trece in durere. Asa cum am spus, uneori, inainte de a te elibera pe tine insuti de mintea ta – poti uneori sa mai ai momente de bucurie adevarata, dragoste adevarata, sau o pace interioara adanca, linistita, dar de o traire vibranta. Acestea sunt aspecte ale naturii voastre adevarate, care de obicei sunt ascunse de minte.

• Chiar intr-o relatie normala, pot fi traite momente de prezenta a ceva mult mai autentic, ceva incoruptibil. Dar ele nu vor fi decat clipe, care apoi, vor fi repede acoperite din nou de interferenta mintii. Atunci va dati seama ca aveti ceva foarte pretios si l-ati pierdut, dar mintea voastra va va convinge ca totul a fost oricum o iluzie. Dar adevarul este ca nu a fost o iluzie, si ca nu poti sa-l pierzi. Este parte din starea ta naturala, care poate fi ascunsa, dar NU POATE FI DISTRUSA NICIODATA DE MINTE. Chiar atunci cand cerul este intunecat, soarele nu dispare. El este tot acolo de partea cealalalta a norilor!

• Buddha a spus ca DUREREA SAU SUFERINTA apar prin DORINTA SAU TANJIRE si pentru a fi liber de durere avem nevoie SA TAIEM LEGATURILE DORINTEI!

• TOATE DORINTELE SUNT MINTE! cautandu-si salvarea sau implinirea in lucruri externe si in viitor ca un substitut pentru bucuria de A FI. Atata timp cat eu sunt mintea mea, eu sunt aceea tanjire, acele nevoi, acele dorinte, atasamente si aversiuni si in afara lor nu mai exista, nici-un eu decat ca o simpla posibilitate, un potential neimplinit, o samnata care nu a incoltit inca. In aceasta stare, chiar si o dorinta mai mare de a deveni liberi sau eliberati, nu este decat o alta dorinta de a te implini si intregi in viitor. Asa ca nu cautati „sa deveniti’’ liberi de dorinte sau „sa realizati’’ eliberarea. DEVENITI PREZENTI! Fiti acolo unde sunteti DOAR CA OBSERVATOR AL MINTII. IN LOC SA-L CAUTATI PE BUDDHA, FITI BUDDHA, fiti voi cel trezit care este ceea ce cuvantul Buddha semnifica.

• Oamenii au fost in stransoarea suferintei dintotdeauna,… cand din starea de gratie AU CAZUT IN REALITATEA TIMPULUI SI MINTII, si si-au pierdut constiinta Fiintei. Din acel moment, ei au inceput sa se perceapa pe sine ca fragmente izolate intr-un univers strain, neconectat cu Sursa din fiecare din noi. DUREREA ESTE INEVITABILA ATATA TIMP CAT VA IDENTIFICATI CU MINTEA VOASTRA, si cat timp sunteti inconstienti, in sens spiritual vorbind.

• Am vorbit aici, in principal despre durerea emotionala, care este si principala cauza a durerii psihologice si a bolilor psihice. Resentimentul, ura, amaraciunea, supararea, depresia, gelozia,…, chiar si cea mai mica iritare, sunt forme de durere. Si fiecare placere sau emotie, are un continut ridicat de EU, care este samanta durerii, opusul inseparabil care se va manifesta in timp!

• Oricine, din cei care au luat vreodata droguri, ca sa se simta fericiti, stiu ca aceasta stare de extrema fericire se transforma dupa aceea in opusul ei, asa ca placerea se transforma intr-o forma de durere. Multi oameni stiu din experianta proprie, cat de usor si de repede o relatie intima se poate transforma dintr-o sursa de placere intr-o durere. Lucrurile acestea vazute dintr-o perspectiva inalta, atat polaritatea negativa cat si cea pozitiva sunt fatete ale aceleasi monede, sunt ambele parti ale durerii ascunse in ele, care este inseparabila de starea de identificare mentala cu egoul.

• Sunt doua nivele ale durerii voastre: durerea pe care o creeati acum sau durerea din trecut care inca traieste in mintea si corpul vostru. INCETAND SA MAI CREATI DUREREA, FIIND IN PREZENT, dizolvati si durerea din trecut.

• ACCEPTATI MOMENTUL PREZENT, TOTAL! IN ACEASTA CONSTA CALEA PACII!

• Noi oamenii resimtim o nevoie adanca pentru ceea ce este adevarat, ce dureaza si este de incredere. Se poate gasi acest lucru? – Se poate realiza poate mai mult acum, decat oricand altcandva in istoria omenirii. Transformarea constiintei, pana recent, a fost un lucru rar pe planeta noastra. Doar cativa

oameni, aici si acolo, au atins aceasta transformare, dar asta nu s-a intamplat niciodata la scara larga. Nu a fost necesar pentru planeta. Nici supravietuirea umanitatii, dar nici planeta nu a fost amenintata inainte, asa cum este acum, desi exista deja destula nebunie si dementa inascuta in mintea umana, vreau sa spun in mintea ganditoare, nu in constiinta adanca.

• Aceasta nebunie dureaza de mult timp dar niciodata nu a amenintat supravietuirea umanitatii asa de mult ca acum. Aceasta amenintare a inceput numai atunci cand a aparut stiinta si tehnologia. Uneltele stiintei si tehnologiei au amplificat efectele nebuniei si ale mintii egotice. Asa ca acum, supravietuirea planetei a inceput sa devina o problema si odata cu ea supravietuirea umanitatii.

• Planeta nu va supravietui o alta suta de ani, cu aceasta stare de constiinta care a produs efectele extreme, din istoria recenta. Imaginati-va cum ar fi sec XXI daca s-ar continua distrugerile si violenta pe care am vazut-o pana acum. Nu mai este o intrebare a unor oameni spirituali de aici sau de acolo, despre cum sa ne eliberam. Ci a devenit o necesitate. Umanitatea ca si specie TREBUIE SA SE SCHIMBE TOTAL SI RADICAL, sau daca nu atunci supravietuirea noastra va fi o problema.

• Aveti speranta in legatura cu o trezire a constiintei? – Lucrurile se deplaseaza in acelsi timp spre mai bine si spre mai rau. Nebunia s-a accelerat, dar si aparitia unei noi constiinte s-a grabit. Cu toate ca acest ultim lucru este aparent mai putin descoperit si auzit in media. Ea inca reflecta mai mult ceea ce se intampla in afara constintei umane.

• Sugerezi ca deznadejdea, disperarea si intensificarea suferintei pot uneori cataliza eliberarea? – Multi oameni stiu asta din propria lor viata, in special atunci cand au trecut printr-o suferinta intensa si o mare pierdere, ori s-au intalnit cu moartea intr-un mod sau altul – poate chiar propria moarte fizica, o moarte psihologica, sau moartea cuiva foarte apropiat lor. Unele forme de suferinta duc adeseori la o schimbare. Se poate spune ca se deschide o spartura in carapacea mintii egotice cu care oamenii se identifica ca fiind EU. Loviturile vietii deschid aceea carapace, si devreme ce fisura este acolo, atunci suntem atinsi mai usor de invatura spirituala. Si deodata ne deschidem ei, pentru ca s-au atins nivelele adanci ale Fiintei noastre. Ceva din interior nu din mintea conditionata, ci de la un nivelul adanc al constiintei neconditionate RASPUNDE atunci imediat. Adeseori tot ce este nevoie sa evoci este: SA ASCULTI ACEEA UNICA STARE DE ADEVAR SI IMEDIAT AI UN RASPUNS. Pentru ca noi cu totii purtam Adevarul in noi ca si esenta noastra, si IL RECUNOASTEM IMEDIAT!